లఘుగ్రంథాలు

ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు

27-29, డిసెంబర్ 2012, తిరుపతి



మన ఆహారం

రచన

డా|| జి.వి. పూర్ణచందు
బి.ఏ.ఎమ్.ఎస్



ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం
రాష్ట్ర సాంస్కృతిక శాఖ, సాంస్కృతిక మండలి



పొట్టి శ్రీరాములు
తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం

Blank Page

లఘు గ్రంథాలు

మన ఆహారం

డా॥జి.వి. పూర్ణచందు

బి.ఏ.ఎమ్.ఎస్.



27-29 డిసెంబర్, 2012, తిరుపతి



పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం

మండలి వెంకట కృష్ణారావు అంతర్జాతీయ తెలుగు కేంద్రం

హైదరాబాద్

మన ఆహారం

రచయిత : **డా॥జి.వి. పూర్ణచందు**
బి.ఏ.ఎమ్.ఎస్.

ISBN : **81-86073-341-0**

ప్రచురణల సంఖ్య : 480

వెల : **రూ. 20/-**

ప్రతుల సంఖ్య : **5000**

ముద్రణ : **డిసెంబరు, 2012**

ప్రతులకు : **సంచాలకులు**
ప్రచురణల విభాగం,
పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం
పబ్లిక్ గార్డెన్స్, హైదరాబాద్ - 500 004.

ముద్రణ : **కర్షక్ ఆర్ట్ ప్రింటర్స్**, విద్యానగర్, హైదరాబాద్.

యన్. కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి



హైదరాబాదు

ముఖ్యమంత్రి
ఆంధ్రప్రదేశ్



నాంది

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగు వారిని ఒక్క వేదిక పైకి తీసుకు వచ్చేందుకు, తెలుగు ప్రభలను దశదిశలా వ్యాపింపజేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2012 డిసెంబర్ 27 నుండి 29 వరకు ఏడుకొండలవాడి ఆవాసమైన తిరుపతి పుణ్య క్షేత్రంలో అత్యున్నత స్థాయిలో తెలుగు మహాసభలను ఏర్పాటు చేసింది. రాష్ట్రంలోనూ, దేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ ఉన్న తెలుగు వారందరూ పరస్పరం భావ వినిమయం చేసుకోవడానికీ, తెలుగువారు తమ గత చరిత్రను సంస్మరించుకుంటూ, ఉత్కృష్టమైన భవిష్యత్తును నిర్మించుకోవడానికో ఈ మహా సభలు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయని మేము విశ్వసిస్తున్నాం.

తొలి ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు జరిగి 37 సంవత్సరాలు గడిచాయి. అయితే ఇంతవరకూ ఏ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రపంచ మహాసభలను నిర్వహించడానికి చొరవ చూపలేదు. మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచీ ప్రజాజీవితాన్ని ఎలా మెరుగుపరచాలీ, తెలుగు వారి వైభవాన్ని ఎలా పరిరక్షించాలీ అనే దృష్టితో పనులు చేపడుతోంది. తెలుగువారి నిర్వహణ సామర్థ్యాన్ని ఇటీవల జరిగిన జీవ వైవిధ్య సదస్సులో కూడ ప్రభుత్వం నిరూపించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలను నిర్వహించడానికి సమాయత్తమైంది.

ఇటీవల కాలంలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎన్నో రాజకీయ, సామాజిక, సాంస్కృతిక పరిణామాలు సంభవించాయి. వీటి నేపథ్యంలో బహుభాషా దేశమైన మన భారత దేశంలో తెలుగు భాష, సాహిత్యం, చరిత్ర, సంస్కృతి, కళలు మొదలైన విషయాల్లో జరిగిన కృషి గురించి, జరగవలసిన కృషి గురించి మనం చర్చించవలసింది ఎంతో ఉంది. ప్రపంచీకరణ నేపథ్యంలో మన తెలుగు భాష ఉనికిని కోల్పోకుండా పరిరక్షించేందుకు, తెలుగు ఔన్నత్యాన్ని నలుదిశలా చాటేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృత నిశ్చయంతో ఉంది. నిత్యం ప్రజల హితం కోరి, ప్రజల అభీష్టాలను నెరవేర్చేందుకు, తెలుగు జాతి దేశ విదేశాల్లో తలెత్తుకు తిరిగేలా చేసేందుకు అవిరళ కృషి చేస్తున్న మా ప్రభుత్వం, తెలుగు తేజం కాంతులు వెదజల్లేలా ఈ మహోజ్వలమైన సభల నిర్వహణకు పూనుకొంది. ఈ సభలలో సదస్సులు, తెలుగు వారి కళా ప్రదర్శనలు, చేతివృత్తుల ప్రదర్శనలు, లలితా కళా వైభవాన్ని చాటే కార్యక్రమాలు, రాష్ట్రేతర, విదేశాంధ్రుల సమావేశాలు, మొదలైన ఎన్నో అంశాలతో పాటు పుస్తక ప్రచురణ కూడ పెద్ద ఎత్తున చేపడుతున్నాం. అందులో భాగంగానే ఈ లఘుగ్రంథాల ప్రచురణ జరుగుతుంది.

ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ మహాసభల సందర్భంగా ప్రచురించే లఘు గ్రంథాలు పాఠకుల ఆదరణ పొందగలవని ఆశిస్తున్నాం.

కిరణ్ రెడ్డి

(ఎన్. కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి)

ముఖ్యమంత్రి

V. VASANT KUMAR, B.Sc.,(Ag.),M.B.A.
Minister for Tourism & Culture, Archeology & Museums,
Archives & Youth Services & Sports, N.C.C.
Government of Andhra Pradesh



Room No. 501, 5th Floor,
J-Block, A.P. Secretariat,
Hyderabad-500 022.
Phone : 040-23454168, 23450541
Fax : 040-23450899



ప్రస్తావన

తెలుగువారు తెలుగు నేలపై 37 ఏళ్ళ విరామం తర్వాత చేసుకుంటున్న పండుగ ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు. మన సంస్కృతిని నలుదిశలా వ్యాపింప జేస్తున్న తెలుగు వారందరూ ఒక్కచోట చేరి, తెలుగు దనాన్ని పంచు కునేందుకు, తెలుగు పరిమళాలు వెదజల్లేందుకు ఉద్దేశించిన సన్నివేశం ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు. తెలుగు వారి సంస్కృతి బహుముఖీనమైంది. అందులో భాష. సాహిత్యం, చరిత్ర, లలితకళలు, జానపద, గిరిజన విజ్ఞానం వంటి ఎన్నో అంశాలున్నాయి. వీటన్నిటి గురించి విశ్లేషించుకుని, వాటిని పరిరక్షించడం, పోషించడం, పరివ్యాప్తి చేయడం ప్రభుత్వం తన విద్యుక్త ధర్మంగా భావిస్తున్నది.

ఈ బృహత్తరమైన బాధ్యతని నెరవేర్చే సంకల్పంలో భాగంగానే "ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల" నిర్వహణకు ప్రభుత్వం నడుము కట్టింది. అతి తక్కువ వ్యవధిలో అత్యంత సమున్నత స్థాయిలో తలపెట్టిన ఈ మహాసభలకు దేశ విదేశాల నుంచి తెలుగువారు స్వాగతం పలుకుతున్నారు. అత్యధిక సంఖ్యలో ఈ సభల్లో పాల్గొంటున్నారు.

తెలుగు వారందరూ ఒక్కచోట సమకూడి, తమ గురించి చర్చించుకుని, భవిష్యత్తుకు బాటలు వేసుకునే క్రమంలో మన గురించి మనం మరోసారి తెలుసుకునేందుకు, వివిధ రంగాల్లో మనం సాధించిన దాన్ని పునశ్చరణ చేసేందుకు ఈ సభల సందర్భంగా సదస్సులు, లఘుగ్రంథాల ప్రచురణ, ప్రత్యేక సంచికల ముద్రణ,

వివిధ అంశాల్లో ప్రదర్శనలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతున్నది.

తెలుగువారిది ఘనమైన చరిత్ర, అత్యున్నత సంస్కృతి. అయితే కాలంతో పాటు అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తున్న తెలుగువారు ఎప్పటి కప్పుడు తమ సంస్కృతిలోకి కొత్త నీరును ఆహ్వానించడం సహజం. ఈ "పాతకొత్తల మేలు కలయికే" ఒక జాతిని నిత్యచైతన్యంతో నింపుతుంది. ఈ విధంగా కొత్త దనాన్ని ఆహ్వానిస్తూనే, మన గతవైభవాన్ని విస్మరించకుండా కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత మన మీద ఉంది. ఇవన్నీ ఈ ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల్లో చర్చకు రానున్నాయి. అందరం కలిసి, తెలుగుదనాన్ని పరిరక్షించుకునే ప్రయత్నం చేయవలసిన తరుణం ఆసన్నమైంది.

వీటన్నిటినీ దృష్టిలో ఉంచుకుని తెలుగువారి భాష, సాహిత్యం, సంస్కృతి, పౌరజీవనం తదితర అంశాలపై లఘుగ్రంథాలను నిష్ణాతుల చేత రచింపజేసి ప్రచురించే గురుతర బాధ్యతను పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం, తెలుగు అకాడమీ, రాష్ట్ర సాంస్కృతిక శాఖ నిర్వర్తిస్తున్నాయి. తెలుగు ప్రజలు కలకాలం ఉపయోగించుకునే విధంగా ఈ పుస్తక ప్రచురణ జరుగుతోంది. వీటిని పాఠకులు, తెలుగు భాషాభిమానులు, పండితులు ఆదరిస్తారని విశ్వ సిస్తున్నాను.

వ. వసంతకుమార్

(వట్టి వసంతకుమార్)



పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం
POTTI SREERAMULU TELUGU UNIVERSITY

ఆచార్య ఎల్లూరి శివారెడ్డి
ఉపాధ్యక్షులు

లలిత కళాక్షేత్రం,
పబ్లిక్ గార్డెన్స్,
హైదరాబాద్-500 004.

నివేదన

ఇన్నేళ్ళ తరువాత ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు జరగడం తెలుగు భాషా సాహిత్యాభిమానులకు, సంస్కృత ప్రియులకు, వివిధ రంగాలలో నిష్ణాతులైన మేధావులకు ఆనంద ప్రదమైన అంశం. 1975లో జరిగిన ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల ఉత్తేజం తోనే 1985లో పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం ఆవిర్భవించింది. తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం ఈ రాష్ట్రంలోను, భారత దేశంలోను, విదేశాలలోను ఎన్నో సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించింది. భాషా సాహిత్య సంస్కృతుల్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని అనేక గ్రంథాలను వెలువరించింది. తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం అప్పటి సాహిత్య అకాడమీ నిర్వహించిన పాత్రను చాలా వరకు బాధ్యతాయుతంగా నిర్వహిస్తున్నది. విస్తరణ సేవా విభాగాన్ని అకాడమీల విభాగంగా మార్చి దానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నది. నిధుల కొరత వల్ల కొన్ని కార్యక్రమాలను అనుకున్న స్థాయిలో చేయలేకపోతున్నాం.

ఈ నాలుగవ ప్రపంచ మహాసభల సందర్భంగా తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం తన వంతు బాధ్యతను స్వీకరించింది. భారత దేశంలో పదిచోట్ల సన్నాహక సభలు ఇప్పటికే అధిక భాగం నిర్వహించింది. 1975లో మహాసభల సందర్భంగా ప్రచురించిన 30 లఘు గ్రంథాల్ని పునర్ముద్రిస్తున్నది. మరొక 50 గ్రంథాలను ప్రత్యేకమైన అంశాలమీద రాయించి ఈ మహాసభల సందర్భంగా విడుదల చేస్తున్నది. ఆయా రంగాలలో నిష్ణాతులైన వారిచేత ప్రామాణిక గ్రంథాలను రాయించాలన్నది మా విశ్వ విద్యాలయం ఆశయం. నిజంగా ఇంత స్వల్ప సమయంలో గ్రంథ రచన చేసి సహకరించిన రచయితలకు మా ధన్యవాదాలు. ఈ గ్రంథాల ప్రచురణకు ఆర్థిక సహకారం అందించిన ప్రభుత్వానికి ప్రత్యేకంగా ముఖ్యమంత్రి గౌరవనీయులు మాన్యశ్రీ నల్లారి కిరణ్‌కుమార్ రెడ్డి గారికి, సాంస్కృతిక శాఖామాత్యులు, మాన్యశ్రీ వట్టి వసంతకుమార్ గారికి, సంబంధిత ప్రభుత్వాధికారులకు మా విశ్వవిద్యాలయం పక్షాన కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. ఈ పరంపరలో "మన ఆహారం" అనే అంశం మీద చిరుపొత్తాన్ని సకాలంలో వ్రాసి యిచ్చిన డా॥జి.వి. పూర్ణచందు గారికి ధన్యవాదాలు. గ్రంథముద్రణ కార్యక్రమంలో చేదోడు వాదోడుగా ఉన్న విశ్వవిద్యాలయ రిజిస్ట్రర్ ఆచార్య కె.ఆశీర్వాదం గారికి, ఆచార్య సి.మృణాళినిగారికి మరియు ఆచార్య డి. మునిరత్నం నాయకుడు గారికి అభినందనలు.

(ఎల్లూరి శివారెడ్డి)

విషయ సూచిక

ఇది....

తెలుగువారి

ఆహార, ఆరోగ్య మూలాల అన్వేషణ!

> నాత్మార్థం నాపికామార్థం/అధ భూతదయాం ప్రతి:
> యో వర్తతే చికిత్సాయాం/న సర్వమితి వర్తతే! (చరక. చి.1అ. 59 శ్లో)

మన ఆహార సంస్కృతి అనేది మన ఆహార చరిత్రనీ, దాని ఆరోగ్య మూలాలను సమన్వయం చేసే ఒక ప్రత్యేక అధ్యయన అంశం.

మనిషి జీవించే సమాజం, ఆచార వ్యవహారాలు, వైజ్ఞానిక ప్రగతి, ఆర్థిక పరమైన అంశాలు, రాజకీయ కారణాలు, మతపరమైన కారణాలు, సారస్వత విశేషాలు కలగలసి ఆహార సంస్కృతిని రూపొందిస్తాయి

చరిత్ర రచనకు శాసనాలు, ఇతర పురావస్తు ఆధారాలు అనేకం దొరుకుతాయి. కానీ, ఆహార చరిత్రకు ప్రాచీన కావ్యాలు, పాటలు, చాటువులు, జానపద గేయాలు, సామెతలు, ఇతర సాహిత్య ఆధారాలే ప్రధానం కాగా, శాసనాలు, ప్రాచీన కాలంనాటి శిల్పాలు, చిత్రాలు, స్థానిక చరిత్రలలోంచి ఆహార సంస్కృతిని ఏరుకో వలసి ఉంటుంది. చరిత్ర పూర్వయుగాల నాటి ఆహార సంస్కృతికి మన వ్యావసాయిక పదాలు, వృత్తి పరమైన ఇతర పదాలు ఆధార భూతమై నిలుస్తాయి ఆహార, వస్త్ర, నివాస, విహారాది సౌకర్యాలు కలిగించటానికి తెలుగు నేల ఆనాడు అనుకూలంగా ఉండేదని భావించవచ్చు. అనాదిగా ఎన్నో జాతుల ప్రజలు ఎంచుకొని ఇక్కడకు వచ్చి స్థిరపడటమే ఇందుకు తార్కాణం.

భారతీయులందరికీ పరమ ప్రామాణికమైన వైదిక సాహిత్యం- శ్రుతి, స్మృతి, పురాణేతిహాసాలు తెలుగు వారిపైన గణనీయమైన ముద్ర వేస్తూ నే వారి ప్రత్యేక సంస్కృతీ వైభవాన్ని చాటుతూ అనేక చారిత్రక ఆధారాలను అందించాయి. వాటిని జల్లెడ పట్టి, మన ఆహార సంస్కృతిని వెదకవలసి

ఉంటుంది. తెలుగు వారి ఆహార చరిత్ర తెలుగు జాతి ప్రాచీనతని, ప్రత్యేకతని, విశిష్టతని, సంస్కృతీ సంపన్నతని చాటి చెప్తుంది.

చాలినన్ని చారిత్రక ఆధారాలు చేతినిండా లేకపోవటం వలనా, మధ్య యుగాల నాటి మన కావ్యాలలో కనిపించే అనేక ఆహార పదార్థాల పేర్లు మారిపోయి, వాటి వివరాలు ఏమీ తెలియక పోవటం వలన తెలుగు వారి ఆహార సంస్కృతి గురించి అధ్యయనం స్వల్పంగా జరిగింది.

దమయంతీ స్వయంవర సందర్భంలో వడ్డించిన ఒక వంటకాల పట్టికని శ్రీనాథుడు శృంగార నైషధం కావ్యంలో ఇచ్చాడు. 350 సంవత్సరాల క్రితం అయ్యల రాజు నారాయణామాత్యుడనే కవి, ఆనాటి ప్రజల జీవన స్థితిగతుల గురించి ఒక విజ్ఞాన సర్వస్వం అనదగినన్ని వివరాలతో 'హంసవింశతి' కావ్యం వ్రాశాడు. అందులో విష్ణు దాసుడు వ్యాపారం పనిమీద విదేశీ ప్రయాణానికి బయలు దేరినప్పుడు వెంట తీసుకు వెళ్ళిన ఆహార పదార్థాలలో లడ్వాలు, కోడబళ్ళు, పూరీలు కూడు పరిగెలు, తెలుపరిగెలు, మొదలైన దాదాపు 70 రకాల ఆహారపదార్థాల పట్టిక ఉంది. దారిలో వండుకొనేవీ, వండినవీ అనేకం ఈ పట్టికలో ఉన్నాయి. పేరు మారిపోయిన వంటకాలు, వండటం మరిచి పోయినవి కూడా వాటిలో ఉన్నాయి. అలాగే, అనేక కావ్యాలలో ఆనాటి వంటకాల ప్రస్తావన ఉంది. వాటి గురించి సాంఘిక చరిత్ర కారులు పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. తెలుగు వారి సాంఘిక చరిత్రలో ఆహార చరిత్ర సముచిత స్థానం పొందలేక పోయింది. తెలుగులోనే కాదు, జాతీయ స్థాయిలో కూడా శ్రీ కె.టి అచ్చయ్య లాంటి ఒకరిద్దరు తప్ప ఆహార చరిత్రకారులు మనకు అరుదు.

తెలుగు వారి ఆహార చరిత్ర అంటే, అతి ప్రాచీనమైన తెలుగు ప్రజల సాంఘిక, ఆర్థిక, రాజకీయ, సాంస్కృతిక చరిత్రగా భావించి అన్వేషణ జరిపితేనే ఒక సమగ్రతను సాధించ గలుగుతాం. రాతి యుగాల కాలంలో ఇక్కడ పండిన పంటలు, పురావస్తు పరంగా దొరికిన కుండ పెంకులు, పెనాలు, మూకుళ్ళూ, గిన్నెలూ, పొయ్యిలూ, శిలాజాలుగా మారిన ధాన్యపు గింజలు, ఇతర వ్యావసాయిక ఉత్పత్తు లు ఇవన్నీ ఆహార చరిత్రని పరిశీలించేందుకు ఉపయోగించే అంశాలే! వాటి ఆధారంగా మన ఆహార చరిత్రను నిర్మించేందుకు ఒక "నిర్మాణాత్మక ఊహ" అవసరం అవుతుంది.

భారతదేశంలో, ప్రత్యేకించి తెలుగు నేలమీద జన్మ నొందిన అనేక వృక్ష జాతులు ఉన్నాయి. చారిత్రక వృక్షశాస్త్రం ఆధారంగా వాటిని మనం పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. తెలుగు నేల మీద సంచరించిన అనేక పశు పక్ష్యాదుల అస్థికల శిలాజాలను బట్టి చేసిన కాల నిర్ధారణలు కూడా ఆహార చరిత్ర రచనకు సామగ్రిగా ఉపయోగ పడతాయి. తెలుగు నేల మీద తరాలుగా ప్రసిద్ధి పొందిన వైద్య గ్రంథాలలో పేర్కొన్న విషయాలు కూడా ఇందుకు దోహదపడేవి అనేకం ఉన్నాయి.క్లియోపాత్రా సమాధిలో దోస ఊరుగాయకు సంబంధించన ఆధారాలు దొరికినప్పుడు ఆ ఆధారాలు ఎంత చరిత్రను మనకు చెప్తు న్నాయో ఆలోచిస్తే, మన ఆహార చరిత్ర, మన చరిత్ర ఎలా అవుతుందో అవగతమౌతుంది!

ఉత్తరాదివారి కన్నా భిన్నమైన ఆహారపు అలవాట్లు దక్షిణాదిలో ఏర్పడ టానికి తెలుగు ప్రజలలో పెరుగుతూ వచ్చిన స్వతంత్ర వైద్య పరిజ్ఞానం, ఇక్కడ సాగిన వైద్య శాస్త్ర పరమైన పరిశోధనలు ముఖ్యంగా రసౌషధాల నిర్మాణం, ఇక్కడ పుట్టిన రసశాస్త్రం ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. రసాయన శాస్త్ర రూపంలో ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి మలి దశ తెలుగు నేల పైనే పురుడు పోసుకొంది. ఉత్తరాదిలో పుట్టిన చరక, సుశ్రుత వాగ్భటాదుల మార్గాన్ని వీడకుండా, త్రిదోష సిద్ధాంతాల కనుగుణంగా తెలుగు వైద్యం ఆవిష్కృతమయ్యింది. అందుకు కారకులు, ప్రేరకులూ అయిన ఆనాటి తెలుగు వారి మేధా సంపత్తి, వారి ఆరోగ్య స్పృహ ఇవన్నీ ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసుకొనే విషయంలో తప్పకుండా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి శాస్త్రీయ మైన భోజన రీతులను జన సామాన్యానికి అలవాటయ్యేలా ఆనాడు శైవ, జైన బౌద్ధ ప్రచారకులు విశేష కృషి చేశారు. వీటన్నింటి ఫలితంగానే మన ఆహార సంస్కృతికి ఆరోగ్య మూలాలు ప్రధానమైన అంశాలయినాయి.

దక్షిణాదిలో తెలుగు, తమిళం, కన్నడం, మళయాళం ఇతర ద్రావిడ ప్రజల ఆహార అలవాట్లలో సామ్యత, సామీప్యత ఉన్నప్పటికీ, పులిహొర, అట్టు, పాయసం లాంటివి భిన్నమైన రీతుల్లో కనిపిస్తాయి తెలుగు నేల పైన కూడా ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో ప్రత్యేక మైన వంటకం ఒక్కో ప్రాధాన్యత కలిగి ఉంది. ఏకత్వంలోని ఆ భిన్నత్వాన్ని 'తెలుగుదనం'గా అభివర్ణించవచ్చు. వీటన్నింటినీ మరింత లోతుగా అధ్యయనం చేయవలసి ఉంది.

ఒకే పేరుతో ఉన్నప్పటికీ, కొన్నిప్రాంతాలలో తీపి పదార్థాలుగా, కొన్ని ప్రాతాలలో కారపు పదార్థాలుగా, రకరకాల వంటకాలు తయారు చేసుకోవటం

కూడా ఉంది. ఒక ప్రాంతంలో వాడుకలో ఉన్న వంటకాల పేర్లు ఇతర ప్రాంతాల వారికి తెలియనివీ ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ఆహార మాండలికాలుగా ఒక ప్రత్యేకమైన అధ్యయనం చేయవలసిన అంశాలు. ఒక సమగ్ర ఆహార చరిత్ర గ్రంథాన్ని రూపొందించేందుకు తోడ్పడే అంశాలు కూడా!

ప్రాచీన కావ్యాలు, జానపద సాహిత్యాలు, సమకాలీనంగా ఇతర భాషలలో కనిపించే సాహిత్యాలు, వివిధ నిఘంటువులలో దొరికిన సమాచారం, పురావస్తు ఆధారాలు, వృక్ష చరిత్ర శాస్త్రాలు భాషా శాస్త్ర, వైద్యశాస్త్ర అంశాలతో సమన్వయ పరచి, ఆనాటి ఆహార పదార్థాలను ఇప్పటి మన వంటకాలతో పోలుస్తూ, 'నిర్మాణాత్మక ఊహ'ద్వారా మన ఆహార చరిత్రను నిర్మించే ఒక చిన్న ప్రయత్నం మాత్రమే ఈ పుస్తకం.

ఇది ఒక ప్రారంభ యత్నం మాత్రమే! సమగ్రమూ కాదు, సర్వమూ కాదు. మరింత శాస్త్రీయంగా కొనసాగవలసిన పరిశోధనలకు కావలసిన ముడి సరుకును ప్రోది చేయటానికి ఈ పుస్తకాన్ని ఉద్దేశిస్తున్నాను తెలుగు భాషా సంస్కృతుల పరిరక్షణ కోసం సాగుతున్న మహోద్యమానికి ఈ పుస్తకం ఊతమిస్తుందని ఆశిస్తున్నాను

ఇది తెలుగు ప్రజల ఆహార సంస్కృతినీ, ఆరోగ్య మూలాలనూ సమన్వయం చేసే ఒక ప్రయత్నం. ఏ ఆహార పదార్థాన్నయినా తీసుకోబోయే ముందు, దాని ప్రభావం శరీరం మీద ఎలా ఉంటుందో గమనించే అలవాటు చేసుకోగలిగితే ఆహారం ప్రాణదాయకం అవుతుంది. మరింత ఉన్నతంగా జీవించటానికి కావలసిన ఆహార ఆరోగ్య ప్రణాళికని ఎవరికి వారు ఏర్పరచుకోవటానికి ఈ పుస్తకం ఒక కరదీపికగా ఉంటుందని ఆశిస్తున్నాను

పరిశోధనారంగంలో నాకు 2009 కీర్తి పురస్కారాన్నిచ్చి గౌరవం కలిగించిన తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం వారు ఈ లఘు గ్రంథాన్ని ప్రచురించటం మరింత గౌరవాన్ని కలిగించటంగా భావిస్తూ విశ్వవిద్యాలయం పెద్దలకు నమోవాకాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

- జి. వి. పూర్ణచందు

చిరునామా: డా. జి. వి. పూర్ణచందు, సుశ్రుత ఆయుర్వేద వైద్యశాల, సత్నాం టవర్స్, బకింగ్ హాం పేట పోస్టాఫీసు ఎదురుగా, గవర్నర్ పేట, విజయవాడ- 520 002, సెల్: 94401 72642, e-mail: purnachandgv@gmail.com

1వ ప్రకరణం

మన ఆహారం :: పుట్టు పూర్వోత్తరాలు, ఆరోగ్య మూలాలు

పశ్యేమ శరదః శతమ్

జీవేమ శరదః శతమ్

బుధ్యేమ శరదః శతమ్

రోహేమ శరదః శతమ్

పూషేమ శరదః శతమ్

భవేమ శరదః శతమ్

భూయేమ శరదః శతమ్

భూయసీః శరదః శతమ్

"నూరేళ్ళూ చూచెదము గాక! నూరేళ్ళూ బ్రతికి యుండెదము గాక! నూరేళ్ళూ జ్ఞానవంతులమై ఉందుము గాక! నూరేళ్ళూ ఉన్నత స్థితిలో ఉందుము గాక! నూరేళ్ళూ స్థిరుగా, పుష్టిగా ఉందుము గాక! నూరేళ్ళూ మనకు గడచు గాక! నూరేళ్ళకు మించి మనకు ఆయుష్షు కలుగు గాక!" అని అధర్వణ వేదం ఆయుష్యామాన్ని ప్రకటించింది. ఆయుష్షును కాపాడుకోవటం మన లక్ష్యం కావాలి.

'మృత్యోర్మా అమృతం గమయ'- అంటుంది శతపథ బ్రాహ్మణం. మృత్యువు నుంచి తప్పించి మరణం లేని స్థితికి తీసుకు వెళ్లమని ప్రార్థిస్తున్నారుఋషులు.

'యదశ్నాసి యత్ పిబసి ధాన్యం కృష్యాః పయః

య దాద్యం యదనాద్యం సర్వం తే అన్నమవిషం కరోమి'

"ఏది తింటున్నావో, ఏది తాగుతున్నావో, కృషితో ఏ ధాన్యం పండిస్తున్నావో, ఏ నీరు జలాశయాల నుంచి దొరుకుతోందో, ఏది తినదగిందో, ఏది తినదగనిదో అన్ని ద్రవ్యాలనీ నీ కోసం విషరహితంగా చేస్తున్నాను' అంటుంది ఒక ఋగ్వేద మంత్రం.

"ఓషధీభ్యో అన్నం, అన్నాత్పురుషః-ఓషధులనుంచి మనకు అన్నం లభిస్తోంది. ఈ అన్నం లోంచి సమస్త సృష్టి ఏర్పడుతోంది" అని వేదవాక్కు. మన పూర్వులు ఓషధీ గుణాలను కలిగిన వాటినే ఆహార ద్రవ్యాలుగా ఎంచుకొన్నారు.

"యా ఓషధీ: పూర్వా జాతా దేవేభ్య స్త్రియుగం పురా" (ఋగ్10-97-1, అధర్వ: 8-7) ఓషధులు దేవతలకన్నా మూడు యుగాల ముందే పుట్టాయని ఋగ్వేదం, అధర్వణ వేదాలు చెబుతున్నాయి. మనుషులు నాగరక సంపన్నులయ్యే నాటికే ఓషధులూ, ఓషధీ యుక్తమైన ఆహార ద్రవ్యాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయంటుంది ఋగ్వేదం. ప్రకృతి మనిషి కన్నా ముందే ఏర్పడిందనీ, దానిని సద్వినియోగపరచు కోవటమే గాని, మనిషి ప్రకృతిని సృష్టించలేడనీ దీనిలో అంతరార్థం. అంతేకాదు, ప్రకృతిని ధ్వంసం చేసుకొంటే తిండీ, ఓషధులూ లేకుండా పోతాయనే హెచ్చరిక కూడా ఉంది.

"ఆహారసంభవో వస్తు :రోగాస్త్వాహార సంభవా:- ఆహారం వలన శరీరం ఏర్పడుతోంది. ఈ శరీరానికి రోగాలు ఆహారం వలనే కలుగుతున్నాయి" అని చరకుడు చెప్పిన సూత్రం తెలుగు వారికి శిరోధార్యం. జీర్ణ ప్రక్రియకు సంబంధించిన శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ ఆహారం అనేది ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అంశంగా మారుతూ వచ్చింది. శరీరం మీద ఆహార ద్రవ్యాల ప్రభావాన్ని తొలిసారిగా అధ్యయనం చేసింది ఆయుర్వేద శాస్త్రమే!

'జగత్యేవ మనౌషధం'- ఈ ప్రపంచంలో ఔషధం కానిదేదీ లేదని ఆర్యోక్తి. జీవకుడనే ఆయుర్వేద శాస్త్రకారుడు ఓషధీ గుణాలు లేని ద్రవ్యమే లేదని ప్రకటిం చాడు. ఔషధగుణాలున్న ద్రవ్యాలలో శాక, పాకాల తయారీకి అనువైనవి ఎంచుకొని వాటిని అడవి (wild) రూపాలనుంచి గృహోపయోగ (domestic) రూపానికి తెచ్చుకోవటంలో తెలుగు వారి ప్రతిభ ఎంతయినా ఉంది. మామిడి, గుమ్మడి లాంటి ఎన్నో ద్రవ్యాలు తెలుగువారు డొమెస్టికేట్ చేసినవి ఉన్నాయి. మన ఆహార చరిత్రలో ప్రత్యేకంగా తెలుగువారే సాధించిన అనేక విశేషాలు మనం అధ్యయనం చేయవలసినవి ఉన్నాయి.

ఆహార ద్రవ్యాల యొక్క రసం(taste), గుణం(physicochemical qualities), వీర్యం(energy modalities), విపాకం (metabolic transformations), ప్రభావం(specific actions) గురించిన అవగాహన పెరుగుతున్న కొద్దీ, అనేక ఆహార ద్రవ్యాల వినియోగం పెరుగుతూ వచ్చింది. శాకాలు, పాకాలు అధర్వణ వేదంలో ఎక్కువ కనిపిస్తాయి వాటి ఆరోగ్య ప్రభావ

పరిజ్ఞానం అధర్వణ వేద కాలానికి బాగా సమకూరింది. ఈ వారసత్వాన్ని దేశం అంతా అనుసరిస్తూ వచ్చింది

అధర్వణ వేదానికి ఉపవేదంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం వర్ధిల్లింది. రోగాలు రాకుండా స్వస్థుడిఆరోగ్యం కాపాడటం, రోగ బారినుంచి రోగిని కాపాడటం అనే లక్ష్యాలతో ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఒక ప్రామాణిక రూపాన్ని సంతరించుకొంది. శరీర తత్త్వాన్ని బట్టి వ్యక్తి ఆహార విహారాల ప్రభావాన్ని అంచనావేసి తదనుగుణంగా ఎలాంటి శరీరతత్వం ఉన్న వారికి ఎలాంటి ఆహారం ఉండాలో స్పష్టంగా చెప్ప గలిగారు.

శరీర ప్రకృతికి సంబంధించిన పరిజ్ఞానం ఒక్కటే చాలదనీ, శరీరంలో ఏర్పడే అసాధారణ పరిస్థితుల వికృతి జ్ఞానం కూడా ఉన్నప్పుడే వ్యాధినిర్మూలన విజయవంతం అవుతుందనీ చరక సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథానికి వ్యాఖ్య వ్రాసిన చక్రపాణి దత్తుడు గ్రహణీవ్యాధిలో చెప్పిన చికిత్సా సూత్రాన్ని ఇక్కడ తప్పకుండా గుర్తు చేసుకోవాలి. వికృతికి కారణమైన ఆహార విహారాలకు ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఆ విధంగా ప్రాధాన్యత నిచ్చింది. ఎవరి శరీరం తీరు వారిది. దానికి తగ్గ ఆహార ఎంపిక జరగాలి. అప్పుడే శరీర ప్రకృతి వికృతి చెందకుండా ఉంటుంది.

చిన్న ప్రేవులలో ఉండే పాచకపిత్తం అనే అగ్ని ఆహారాన్ని అణువులుగా విడగొడుతుందనీ, ఇతర అగ్నులు దానిని పచింప చేస్తాయనీ జీర్ణ ప్రక్రియలో చివరి ఘట్టంగా ఆహార రసం లేదా అన్నరసం (chyle) ఏర్పడుతుందనీ, మరింత పచనమై రస, రక్తాది ఏడు ధాతువులు ఏర్పడుతున్నాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. దీన్నే "ఆహారం వంట బట్టడం" అంటున్నాం.

శరీరంలో పాచకాగ్ని (జీర్ణశక్తి) తక్కువగా ఉన్నప్పుడు అన్నరసం శక్తిగా మారకుండా ఆగిపోతుంది. మధుమేహ వ్యాధి రావడానికి కారణం ఇదే! శరీరంలో అగ్నిని ఆశ్రయించుకొనే ప్రాణం ఉంటుందని చరకుడు సూత్రీకరించాడు. "బలమారోగ్య మాయుశ్చ ప్రాణశ్చాగ్నౌ ప్రతిష్టితః"-బలం (energy or resistance to disease), ఆరోగ్యం (health) , ఆయుః (longevity), ప్రాణం (life) ఇవన్నీ అగ్ని బలాన్ని అనుసరించి ఉంటాయని చరకుడు చెప్పిన సూత్రం ప్రకారమే అగ్ని బలాన్ని కాపాడే ఆహార, విహారాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచించింది. మన ఆహార పదార్థాల తయారీ వెనుక, మన ఆహార సంస్కృతి రూపొందటం వెనుక ఈ పరిజ్ఞానం ఒక నేపథ్యంగా ఉంది.

తెలుగు వైద్య సంప్రదాయం-ఆహార విధానం

ఒక వైపున వైదిక సాంప్రదాయ రీతులలో ఆయుర్వేద శాస్త్రం అభివృద్ధి చెందుతుండగా, తెలుగు నేల మీద శైవ సిద్ధాంతాలతో కూడిన ప్రత్యేక వైద్య విధానం వెలిసింది. ఆంధ్రసాంప్రదాయం లేదా తెలుగు వైద్యంగా దీనిని వ్యవహరించారు. చరక,సుశ్రుత, వాగ్భటాదుల ఆయుర్వేద సిద్ధాంతాలకుమరింత బలాన్ని సాధించేదిగా తెలుగు వైద్యం నడిచింది. తెలుగు బౌద్ధులు జైనులూ, శైవులు కూడా దీనిని దేశ, విదేశాలలో వ్యాపింప చేశారు.

తెలుగు వైద్యంలో ముఖ్యమైనది రస సాంప్రదాయిక తంత్రం(రసశాస్త్రం). దీని ప్రవర్తకుడు శివుడేనని, పార్వతికి రస శాస్త్రాన్నీ, నాడీ విజ్ఞానాన్నీ శివుడే బోధించాడని రసశాస్త్ర గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి క్రీస్తు పూర్వం నాటికే, రసశాస్త్రంతో పాటు నాడీ వైద్యం పైన కూడా తెలుగువారు అధికారం సంపాదించుకొన్నారు. రోగి నాడినీ, శరీర స్పర్శనూ, రోగిరూపాన్ని, హృదయ స్పందన లాంటి శబ్దాలను నేత్రాలను, మలాన్ని, మూత్రాన్ని, నాలుకను పరీక్షించే అష్టస్థాన పరీక్షా విధానాన్ని తెలుగువారే మొదటగా ప్రారంభించారు. ఇవన్నీ ఆయుర్వేదంలో ఆంధ్ర సాంప్రదాయంగా ప్రసిద్ధి పొందాయి.

"గంధకస్తవ బీజంతు మమ, బీజం తు పారదం/అనయోర్మేలనం దేవి మృత్యు దారిద్ర్య నాశనం... గంధకం నీ బీజం, పారదం నా బీజం. దేవీ! ఈ రెండింటి సమ్మేళనం మహిమగలది, మృత్యువునూ దారిద్ర్యాన్నీ నాశనం చేస్తుంది' అని శివుడు స్వయంగా పేర్కొన్నాడు. మూలికలతో తయారయిన ఔషధాలకన్నా గంధకం, పాదరసాలతో తయరయిన రసౌషధాలకు దివ్యత్వాన్ని ఆపాదించు కున్నారు.

పాదరసం, గంధకాల మిశ్రమాన్ని ఖజ్జలి అంటారు. ఈ ఖజ్జలిలో ఇతర ఖనిజాల భస్మాలను, కొన్ని మూలికలనూ కలిపి రసౌషధాలను తయారు చేస్తారు పాదరసాన్నీ, గంధకాన్నీ, అనేక పాషాణాలను అవలీలగా శుద్ధి చేసి, అమృత తుల్యమైన ఔషధాలు తయారు చేసే ఒక ప్రత్యేకమైన రసాయన శాస్త్రం రూపొందటంలో క్రీ.పూ. కాలంలోనే తెలుగు వైద్యులు ముఖ్యపాత్ర పోషించారు. ఇక్ష్వాకుల కాలంనాటి సిద్ధ నాగార్జునుడు ఈ రసశాస్త్ర ప్రవర్తకుడు. నాగార్జున సాగరం దగ్గర నదీగర్భంలో మునిగి ఉన్న ఇక్ష్వాకుల రాజధాని విజయపురి ఆయన పరిశోధనా కేంద్రం.

వివిధ యుగాలలో నిత్యనాథ సిద్ధుడు శ్రీనాథపండితుడు, బసవరాజు, వల్లభాచార్యుడు, శరభరాజు లాంటి తెలుగు వైద్యులు చరక, సుశ్రుతాదులతో సమాన శాస్త్రవేత్తలుగా, అపర ధన్వంతరీమూర్తులుగా కీర్తి నొందారు.

రసౌషధాలు వంట ప్రక్రియలో తయారౌతాయి కాబట్టి, వంటౌషధాలని పిలుస్తుంటారు. రస కర్పూరం లాంటి ఔషధాలను కుటీరపరిశ్రమగా తయారు చేసే ఆనువంశిక కుటుంబాలు ఇప్పటికీ కొండపల్లి, జగ్గంపేట తదితర ప్రాంతాలలో ఉన్నాయి.

మధ్యయుగాలలో తెలుగు వైద్యులు బసవరాజీయం, వైద్య చింతామణి, బావప్రకాశ, యోగరత్నాకరం, మాధవ నిదానం గ్రంథాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చారు. వీటి గ్రంథకర్తలు తెలుగు వారు లేదా తెలుగు వారితో సాన్నిహిత్యం కలవారు కావటంతో క్రీ.శ.15వ శతాబ్దికాలం నాటి తెలుగు ప్రజల ఆహార అలవాట్లను ఈ గ్రంథాలు గొప్పగా ప్రభావితం చేశాయి. ఆరోగ్య, ఆహార సంప్రదా యాలను తెలుగువారు తమ పర్యావరణానికి అనుకూలమైన రీతిలో మార్చుకో గలిగారు. అందుకు తగిన వైద్యక పరిజ్ఞానం తెలుగు వారికి సమగ్రంగా ఏర్పడింది.

వంట ప్రక్రియ కోసం రకరకాల పరికరాలు, ఉపకరణాలు అవసరం అవు తాయి. ఆవిరిమీద వండటం పాకానికి తీసుకురావటం, పేయించటం, ఊరపేయటం, పులియ బెట్టటం లాంటి ఔషధ నిర్మాణ ప్రక్రియలలో తెలుగు మందులు తయారయ్యేవి. వాటికోసంవాడే పాత్రలు, ఇతర ఉపకరణాలను, ఆయా విధానాలనూ ఆహార పదార్థాల తయారీకి కూడా ఉపయోగించగలగటం ఆనాడు తెలుగు వారికి పెద్ద కష్టమైన విషయం కాదు.

బియ్యపు కడుగును గానీ వండిన అన్నాన్ని గానీ పులియబెట్టి తరవాణిని తెలుగు వారు ఇష్టంగా తీసుకొనేవారు. లక్ష్మీచారు పేరుతో ఒక ప్రసిద్ధి చెందిన తరవాణి వంటకం కూడా ఉండేది. ఇది ఆయుర్వేద పద్ధతిలో ఆసవాలు, అరిష్టలనే ఔషధాల తయారీకి ఉపయోగపడే ప్రక్రియ. దానిని తెచ్చి ఆహారద్రవ్యాలకు ఉపయోగించారు.

నిప్పులో కాల్చి పుటం పెట్టే ప్రక్రియలో అనేక తందూరి వంటకాలు తయారుచేసుకొన్నారు. శ్రీనాథుడి కాలం వరకూ ప్రసిద్ధంగా ఉన్న "పోలికలు", "అంగార పూవియలు" లాంటి వంటకాలు ఇందుకు ఉదాహరణ. ఆవిరి మీద ఉడికించే కుడుములు, కుమ్ములో పెట్టి ఉడికించే బజ్జీ పచ్చళ్ళు, మిరియాలు,

జీలకర్ర లాంటి ద్రవ్యాల సారాన్ని తీసే చారులు, ఊరబెట్టి, తాలింపు పెట్టిన ఊరుగాయలు వీటన్నింటినీ ఆయుర్వేదీయ పద్ధతిలో తయారు చేసుకోవటమే ఇక్కడ ముఖ్య విషయం.

తెలుగు వైద్య సంప్రదాయంలాగానే, తమిళులకూ సిద్ధ వైద్య సాంప్రదాయం ఉంది. మౌలికంగా ఈ రెండు సిద్ధాంతాలూ ఒకే మూలంలోంచి జనించినా వాటి ప్రవర్తకుల భిన్న దృష్టి కోణాల కారణంగా విభిన్నతను పొందాయి. వైద్యక పరిజ్ఞానం కలిగిన ప్రజలు ఇతరుల కన్నా సంపన్నమైన, విశిష్టమైన, బలకరమైన, రుచికరమైన ఆహార సంస్కృతిని కలిగి ఉంటారన్నది సత్యం.

షడ్రసోపేతమైన తెలుగు భోజనం

ఆహార ద్రవ్యాన్ని ఆశ్రయించుకొని రస గుణ కర్మలు ఉంటాయి. ద్రవ్యాలు అసంఖ్యాకమైనా, వాటికి మూలమైన పంచ మహాభూత పరమాణువుల నిష్పత్తు లలో ఎక్కువ తక్కువల కారణంగా ఇన్ని ద్రవ్యాలు ఏర్పడుతున్నాయి. ఈ నిర్మాణాత్మక పంచ భూతాలను ఆశ్రయించుకొని ఉన్న రుచులు మొత్తం ఆరు ఉన్నాయి. తీపి, పులుపూ, ఉప్పూ, కారం, వగరు, చేదు అనే ఈ ఆరు రుచుల్నీ మన నాలుక తెలుసుకో గలుగుతుంది. ఆరు రుచులలో రెండు గానీ, మూడు గానీ, అనేకం గానీ, వివిధ పాళ్ళలో కలిసి అనేక వందల ద్రవ్యాలు ఏర్పడుతున్నాయి. దేని రుచి దానిదిగా ఈ ద్రవ్యాలు ఉంటాయి.

ఈ ద్రవ్యాలలో కొన్ని తేలికగా అరిగేవి, కొన్ని ఒక మోస్తరుగా అరిగేవి, కొన్ని వేడినీ, కొన్ని చలవనూ చేసేవి ఇలా ఆహార ద్రవ్యాలకు ఇరవై గుణాలుంటా యని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

ఆహార ద్రవ్యాలు రెండు రకాల శక్తులను కలిగి ఉంటాయి. వేడి చేసే స్వభావం ఉన్న వాటిని ఉష్ణవీర్య ద్రవ్యాలనీ, చలవచేసే ద్రవ్యాలను శీతవీర్య ద్రవ్యాలనీ పిలుస్తా రు తీపి, వగరు, చేదు ఇవి శీత వీర్యం కల ద్రవ్యాలు. కారం, ఉప్పు, పులుపు ఉష్ణ వీర్య ప్రధాన ద్రవ్యాలుగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు చింతపండులో పులుపు ప్రధాన రసం అయినా, అందులో మిగిలిన ఐదు రసాలలో ఏవో కొన్ని సహాయ కారులుగా ఉంటాయి. వాటిని అనురసాలని పిలుస్తా రు

'ద్రవ్యమేకో రసో నాస్తి', 'తస్మాన్నైక రసం ద్రవ్యం' అనే సూత్రాల ద్వారా ఒకే రసం (రుచి) కలిగిన ద్రవ్యాలనేవి ఉండవు. అయితే, ఉప్పు ఇందుకు మినహాయింపు! ఉప్పులో ఉప్పదనం ఒక్కటే ఉంటుంది.ఐదు రసాలతో కూడుకున్న ద్రవ్యాలు కొన్ని ఉన్నాయి. వాటిలో వెల్లుల్లి కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ ముఖ్యమైనవి. కరక, తాడి, ఉసిరికలను త్రిఫలాలంటారు. ఈ త్రిఫలాలు దాదాపు అన్ని ఆయుర్వేద ఔషధాలలోనూ ముఖ్య ద్రవ్యాలుగా కలుస్తాయి అవి ఐదు రసాలను కలిగి ఉండటమే అందుకు కారణం! ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి)ని అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినే అలవాటుని, వెల్లుల్లిని వేసి ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసుకోవటాన్ని తెలుగు ప్రజలకు తెలుగు వైద్యులే అలవాటు చేశారని దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది.

ఒకే ద్రవ్యంలో ఆరు రుచులూ ఉండవు కాబట్టి, ఆరు రుచులూ కలిగిన ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసుకోవటంలో ప్రణాళిక బద్ధంగా వ్యవహరించాలని కూడా తెలుగు వైద్యులు ప్రబోధిస్తారు గొప్పదైన భోజనం అనటానికి షడ్రసోపేతమైన భోజనం అంటారందుకే! మన ఆహార సంస్కృతి వెనుక ఈ వైద్య పరమైన నేపథ్యాన్ని మనం గమనించాలి.

ఉగాది పచ్చడి తెలుగువారికి ప్రసాదం. ఆరు రుచులు గల ఆహార పదార్థంగా పులిహూర లాంటి ఆహార పదార్థాలను తెలుగువారు ఈ కోణంలోంచే ఆలోచించి తయారు చేశారు. ఈ వైద్యపరమైన స్ఫూర్తిని ఈ తరంవారు అందుకో లేకపోవటం వలన ఇవన్నీ పాత చింతకాయ పచ్చడి అనే లోకువ భావం వ్యాపించింది. క్రమేణా విదేశీ వంటకాల వ్యామోహం పెరిగింది. ఈనాటికీ పులిహూరను మనం వండుకొంటున్నాం. కానీ, పులుపు, ఉప్పు, కారం మాత్రమే వాటిలో ప్రధానంగా ఉంటున్నాయి. తీపి, వగరూ, చేదులను వాటిలోంచి తప్పించేశాం. తగుపాళ్లలో బెల్లం, ఆవపిండి, మెంతిపిండి కూడా కలిపినప్పుడు పులిహూర ఆరు రుచుల ఆహార పదార్థం అవుతుంది.

రసరహితం అంటే ఆరు రుచులూ లేని ఆహారం. గుణ రహితం అంటే 20 గుణాలలో ఏ ఒక్క గుణమూ లేని ఆహారం. వీర్య రహితం అంటే ఉష్ణ వీర్యమూ, శీత వీర్యమూ రెండూ కానీ నిరర్థక ఆహారం. మనుషులకు ఉపయోగపడనిదని దీని భావం. మనం తీసుకొంటున్న ఆహారం ఈ మూడు కోవలకూ చెందకుండా ఉండాలి.

నాగరికత పెచ్చుమీరిన కొద్దీ, ఈ రుచుల శాస్త్రాన్ని వదిలేసి కేలరీల కొలతలో ఆహారం విలువను గుర్తించటం మొదలు పెట్టాక పీజ్జాల్లాంటి నిస్సార, నిర్వీర్య ద్రవ్యాలకు ప్రాధాన్యత పెరిగింది. ఏమాత్రం కేలరీలు లేని ఆహారమే గొప్పదనే భావన పెరిగి పోయింది. దాని వలన శరీరానికి మేలు కలగక పోగా ఆహారం అనేది రసరహితం, గుణ రహితం, వీర్యరహితం అయిపోతుంది. తరతరాల మన ఆహార సంస్కృతి చాటి చెప్పున్నదిదే

మన ఆహార సంస్కృతి

ఆహారం ప్రాణం నిలుపుకోవటానికే ఐనా, కమ్మనైన రీతిలో తినడమే ఒక జీవితావసరంగా మన ఆహార అలవాట్లు రూపొందాయి. పోషక విలువలున్న పదార్థాలను రుచికరంగా తయారుచేసుకొని తినడం తెలుగువారి ఆహార సంస్కృతిలో ముఖ్య లక్షణం. ''స్వస్థస్య స్వాస్థ్య రక్షణమ్" అనే పద్ధతిలో ఆరోగ్య వంతుడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ, రోగం వచ్చినవారి దోషాలను తగ్గించేవిగా మన ఆహార పదార్థాలురూపు దిద్దు కున్నాయి

నల్లేరునిరుబ్బి పెట్టిన వడియాలను 'చాదు వడియాలు' అంటారు. ఎముకల పుష్టికి తోడ్పడతాయి. బూడిద గుమ్మడితో సమానమైన బలకర ఔషధం ఇంకొకటి లేదు. బూడిదగుమ్మడి కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి, పెరుగుపచ్చడి, వడియాలు, అట్లు, రకరకాల తీపి వంటకాలు అన్నీ తయారు చేసుకోవచ్చు ఇలాంటి ఔషధ గుణాలు కలిగిన ద్రవ్యాలను ఆహారపదార్థాలుగా మలిచి సామాన్య మానవుడి కోసం అందించిన ఘనత మన ఆహార సంస్కృతికుంది.

"సమదోష స్సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మలక్రియ:/ప్రసన్నాత్మేంద్రియ మనా: స్వస్థ ఇత్యభిధీయతే!" అని ఆచార్య సుశ్రుతుడు స్వస్థుడికిచ్చిన నిర్వచనమే తెలుగు వారి ఆహార విహారాలకు ప్రాతిపదికగా నిలిచింది. వాతం పిత్తం కఫం ఈ త్రిదోషాలు సమస్థితిలో ఉండాలి. జాఠరాగ్ని, రక్తమాంసాది ధాతువులు కూడా సమస్థితిలో ఉండి, శరీరమలాలు సమాన స్థితిలో విసర్జించబడాలి. మనసు, ఆత్మ, ఇంద్రియాలు ప్రశాంతంగా ఉన్నవ్యక్తి ఆరోగ్యవంతుడౌతాడు. ఈ సూత్రానికి అనుగుణంగానే మన ఆహార సంస్కృతిని పెద్దలు ఏర్పరచగా, వేల సంవత్సరాలుగా మనం పాటిస్తూ వస్తున్నాం.

"ఆయు: సత్త్వ బలారోగ్య సుఖ ప్రీతి వివర్ధనా: రస్యా: స్నిగ్ధా: స్థిరా హృద్యా ఆహారా: సాత్త్విక ప్రియా:" (భగవద్గీత)

సత్త్వగుణ ప్రధాన ఆహారం:

సాత్త్విక గుణం కలిగిన ఆహారపదార్థాలు ఆయుష్షున్ని, శక్తిని, బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, సుఖాన్ని, సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని పెంపొందింప చేస్తాయి జీవన ప్రమాణాలను పెంచుతాయి. ద్రవంగా, మృదువుగా, కొద్దిగా నెయ్యి లేక నూనె కలిసిన, అనేక పోషక విలువలతో సుసంపన్నంగా ఉన్నవీ మేలు చేస్తాయి తీపి రుచి కలిగి సౌమ్యంగా పనిచేస్తాయి హృదయానికి శక్తినిస్తాయి శరీర ధాతువు లన్నింటికీ మూలమైన రసధాతువులో ఇవి ఇమడగలుగుతాయి. రసం లోంచి రక్తం. మాంసం, కొవ్వు, ఎముకలు మొదలైన ధాతువులు వరుసగా ఏర్పడి స్థిరంగాఉంటాయి. తీసుకొన్న ఆహారాన్ని రస రక్తాది ధాతువులుగా మార్చే గుణం ఈ సాత్త్వికాహారాని కుంటుంది.

రజోగుణ ప్రధాన ఆహారం:

చేదు, పులుపు, వగరు, కారం, ఉప్పు అతిగా కలిగినవి, అమిత వేడిగా ఉన్నవి, అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేగినవి రజోగుణాన్ని పెంచుతాయి. శరీరాన్ని కష్టపెడతాయి. అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతాయి.

తమోగుణ ప్రధాన ఆహారం:

ఎక్కువ కాలం నిలవున్న ఆహారం, అలాగే రంగు, రుచి, సువాసనలు కోల్పోయిన ఆహారం, చద్ది వాసన వస్తున్న ఆహారం, కుళ్ళిన పదార్థాలు, ఇతరులు తిని వదిలేసిన ఎంగిలి కూడు, దేవుడికి నైవేద్యం పెట్టడానికి పనికిరాని అమేధ్య ఆహారం ఇవన్నీ తామస గుణాన్ని పెంచేవిగా ఉంటాయి. మానసిక వత్తిడికీ, సమస్తమైన అనర్థాలకూ కారణం అవుతాయి. మాంసం, చేపలు, దుర్వాసన గల్గిన ద్రవ్యాలు, వెల్లుల్లి మషాలాలు, మద్యం, పుట్టగొడుగులు ఇవన్నీ అమేధ్యాలే!

మన విహార సంస్కృతి

విహారం అంటే జీవన విధానం. తెలుగు ప్రజలు ఆయుర్వేదీయ మార్గాన జీవిస్తారు దినచర్య, ఋతుచర్య, రాత్రి చర్యలన్నీ ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన విధంగానే పాటిస్తారు ప్రొద్దున ముఖం కడుక్కోవటం, నాలిక గీసుకోవటం, క్షవరం చేసుకోవటం, వ్యాయామం చేయుటం, నూనె రాసుకుని, నలుగు పెట్టుకొని అభ్యంగన స్నానం చేయటం ఇవన్నీ ఆయుర్వేదీయ

మార్గంలోనే చేస్తున్నాం. కేలరీలను తీసుకోవటం, ఖర్చుపెట్టటం రెండింటి గురించిన పరిజ్ఞానం మన వాళ్ళకు మొదటి నుంచీ ఉంది.

అధికంగా ఉన్న కేలరీలు కొవ్వులోకి చేరిపోతాయని చరకుడు వివరించాడు. "బహ్వాబద్ధా మేదా:" అంటే, కొవ్వుధాతువు బహు అబద్ధంగా అంటే చాలా వదులుగా ఉంటుంది (loose adipose tissue) కాబట్టి, మిగిలిన కేలరీలు అక్కడ చేరతాయని 2,000 ఏళ్లనాడే చెప్పగలిగాడు. వదులుగా ఉండే కొవ్వు శరీరంలో పొట్ట పిరుదులు మొదలైన చోట్ల ఉంటుంది. అదనపు కేలరీలు (కఫ ధాతువు) ఆ కొవ్వు కణాలలో చేరిపోతాయి. అందువలన పొట్ట పెరగటం స్థూల కాయం ఏర్పడతాయని చరకుడు సూత్రీకరించాడు. వేళకు భోజనం చేయటం, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవటం. మానసిక ఆందోళనలకు దూరంగా ఉండటం, మల, మూత్రాలు సక్రమంగా అయ్యేలా చూడటం, శరీరానికి తగిన వ్యాయామం కల్పించటం. లోకహితం కలిగే పనులు చేయటం ఇలా సద్వృత్తం పేరుతో ఎన్నో విహార హితవులను చెప్పింది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

మన భోజన విధి:

"ఘృతపూర్వం సమశ్నీయాత్కఠినం ప్రాక్ తతో మృదు/అంతేపునర్ద్రవాశీ తు బలాద్రోగేణ ముంచతి"

నెయ్యీ నూనెలు కలిగి కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలను మొదటగానూ, మృదువైన పదార్థాలను మధ్యలోనూ, ద్రవ పదార్థాలను చివరగానూ తినటం మన ఆహార సంస్కృతి. భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో పేర్కొన్న భోజన విధి ఇది.

ఎన్ని రకాలయిన విదేశీ ఆహార పదార్థాలు కొత్తగా వచ్చినా, కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు, చారు, మజ్జిగ ఈ వరుస లోనే మనం భోజనం చేస్తున్నాం. కాశీ మొదలైన ఉత్తరాది ప్రాంతాల ప్రజలు నెయ్యీ, నూనెలు కలిగిన రొట్టెలు తిని, ఆ తరువాత అన్నంతో మృదువైన పప్పు, పచ్చడి, ద్రవాహార పదార్థాలు తింటారని కూడా ఈ వైద్య గ్రంథంలో ఒక వివరణ కనిపిస్తుంది. ఇటీవల కొన్ని హొటళ్ళవాళ్ళు భోజనానికి ముందు పూరీ లేదా పుల్కా ఇచ్చి ఆంధ్రాభోజనం అనటం మొదలు పెట్టారు ఇది అశాస్త్రీయం.

"భోజనాగ్రే సదా పథ్యం లవణార్ద్రక భక్షణం" భోజనానికి ముందు అల్లమూ ఉప్పూ కలిపి నూరిన పొడిని మొదటి ముద్దగా తినటం తెలుగు సాంప్రదాయం. పెళ్ళి విందుల్లో శుభ సూచనగా మొదటగా లడ్డూ నివడ్డించినా దాన్నిభోజనం మధ్యలో గానీ, చివరికి గానీ తినడం మన పద్ధతి. వడ్డన పూర్తి అయ్యాకే తినడం ప్రారంభించే వారు మన పూర్వులు. ఇటీవలి కాలంలో టేబుల్ భోజనాలు వచ్చాక వడ్డించింది వడ్డించినట్టు తినటం మొదలు పెట్టాం మనం. అందువలన తీపితో భోజనం ప్రారంభించే అలవాటు కొత్తగా వచ్చింది. ఇది తెలుగు సాంప్రదాయానికి విరుద్ధం. వైద్య శాస్త్రానికికూడా విరుద్ధం.

భోజనాంతే మధురసం అని సూత్రం. భోజనానికి చివరిలో తీపి తిని భోజనాన్ని ముగించమన్నారు. భోజనం అయ్యాక కఫం పెరుగుతుంది కాబట్టి, పచ్చకర్పూరం, లవంగం వగైరా వేసిన తాంబూల సేవనతో తెలుగువారి భోజన ప్రక్రియ ముగుస్తుంది.

"తతో భోజన వేలాయాం కుర్యాన్మంగల దర్శనం"- భోజనం చేసేటప్పుడు మంగళకరమైనవి చూస్తూ, అంటే మనసుకు సంతోషాన్ని కలిగించేవి చూస్తూ అన్నం తినమన్నాడు. మారిన కాలంలో టీవీ వార్తలు చూస్తూ అన్నంతింటున్నాం. అందువలన వార్తలు అజీర్తి చేసి అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయి.

'సాయం ప్రాత ర్మనుష్యాణా మశనం శ్రుతిబోధితం' అనే సూక్తి ప్రకారం, ప్రాత: అనగా, మొదటి ఝామునకు మధ్యలో, అంటే, ఉదయం 11గంటలకు, ఆ తరువాత సాయంకాలం 7 గంటలకు భోజనం చేయాలని చెప్తుంది శాస్త్రం. ఉన్నత తరగతి, మధ్యతరగతి గృహస్థులుఇంట్లో 11 గంటలకే భోజనం చేసేవారు. చద్ది కట్టుకొని పొలం పనులకు వెళ్ళేవారు కూడా ప్రొద్దున్నే పని మొదలు పెట్టుకొని 11 గంటలకు చద్ది తినేవారు. చద్ది స్థానంలో ఇప్పుడు టిఫిన్లు ఒక కొత్త సాంప్రదాయాన్ని తెలుగింటికి తెచ్చిపెట్టాయి

భోజనంలో కఠినంగా అరిగే పదార్థాలను మొదటగానూ, మృదువైన పదార్థాలను మధ్యలోనూ, ద్రవ పదార్థాలను చివరగానూ తినాలని భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు, చారు, మజ్జిగ ఈ వరుసలోనే మనం భోంచేస్తు న్నాం. కాశీ మొదలైన ఉత్తరాది ప్రాంతాల ప్రజలు నెయ్యి, నూనెలు కలిగిన రొట్టెలు ముందు తిని, ఆ తరువాత అన్నంతో

మృదువైన పప్పు, పచ్చడి, ద్రవరూపమైన ఆహార పదార్థాలు తింటారని కూడా ఈ వైద్య గ్రంథంలో ఒక వివరణ కనిపిస్తుంది.

ఇటీవల కొన్ని హెూటళ్ళవాళ్ళు భోజనానికి ముందు పూరీ లేదా పుల్కా ఇచ్చి ఆంధ్రా భోజనం అని పిలవటం మొదలు పెట్టారు ఇది అన్యాయం. తెలుగువాళ్ళకు పూరీ చపాతీలతో అన్నం తినే అలవాటు లేనే లేదు. పైగా ఆంధ్ర అనే పదాన్ని వాడి అనవసర చిక్కులు తెచ్చిపెట్టారు ఇది హెూటల్ వ్యాపారులు చేసిన సామాజిక పరమైన తప్పు. ఇలాంటి పోకడలను ఖండించక పోతే అదే నిజం అనుకునే ప్రమాదం ఉంది.

కొత్త దారుల్లో మన ఆహార సంస్కృతి

ఏ దుర్ముహూర్తాన మిరపకాయలు భారత దేశంలోకి ప్రవేశించాయో అప్పటి నుంచీ తెలుగు వారి ఆహార సంస్కృతి సమూలంగా మారిపోయింది. అప్పటి వరకూ కారం కోసం మన పూర్వీకులు మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, అల్లం, జీలకర్ర, వాము, దాల్చిన చెక్కలాంటి ద్రవ్యాలనే వాడుకుంటూ ఉండేవాళ్లు. మిరప కాయలు మనకు పరిచయం అయ్యేంత వరకూ మనకు తెలిసిన కారపు ద్రవ్యాలు ఇవే!

విజయనగర సామ్రాజ్య కాలంలోనే పోర్చుగీసులు భారత దేశంలో అడుగు పెట్టారు వస్తూ, పొగాకు, మిరపకాయల్లాంటి ద్రవ్యాలను మూట గట్టి తీసుకొచ్చారు. అలా మిరపకాయల్ని భారతదేశానికి తీసుకువచ్చి రాగానే తక్కిన దేశం సంగతి అలా ఉంచితే, తెలుగు వారు మాత్రం ఆబగా వాటిని అందుకొని ప్రపంచంలో రెండవ స్థానంలో వుండే విధంగా పండించటం మొదలు పెట్టారు పోర్చుగీసులకు ఈ మిరపకాయలెక్కడివి?

భారత దేశంలో కారపు ద్రవ్యాలు ముఖ్యంగా మిరియాలు దొరుకుతాయని వాటి కోసం స్పెయిన్ నుంచి బయలుదేరిన కొలంబస్, పొరబాటున అమెరికా చేరాడు. మెక్సికో తీరంలో అతనికి ఎర్రని మిరపకాయలు కన్పించాయి. కొరికి చూశాడు. కారం నషాలానికి అంటింది. ఎక్కడ కారం దొరుకుతుందో అదే ఇండియా అనుకొన్నాడు. కాబట్టి, ఆ అమెరికానే ఇండియాగా భావించాడు. ఇండియాకి దారి కనుక్కొన్నానని సంబర పడిపోయాడు. కారం అంటే, అతనికి తెలిసింది మిరియాలే! మిరియాలు నల్లగా వుంటాయి. కానీ, ఈ కారం ఎర్రగా వుంది. అందుకని దీన్ని "రెడ్ పెప్పర్" అన్నాడు. భారతీయులు నల్లనివాళ్ళని అంటారు కదా-మరి, ఇక్కడి

ప్రజలు ఎర్రగా ఉన్నారేమిటీ? బహుశా, వీళ్ళు రెడ్ ఇండియన్లయి ఉంటారనుకొన్నాడు. అలా కొలంబస్ అమెరికాని కనుగొని రెడ్డిండియన్ల గురించి, మిరపకాయల గురించీ, ఇంకా అప్పటి ప్రపంచానికి తెలియని ఎన్నో అమెరికా విశేషాలు స్పెయినుకు తెలియ చేశాడు. యూరోపియన్ ప్రపంచానికి స్పెయిను వాళ్లు కొలంబస్ తెచ్చిన మిరపకాయల్ని పరిచయం చేయగా, పోర్చుగీసులు మనకు అందించారు. అంటించా రంటే ఇంకా బావుంటుంది. మిరపకాయల్ని మిరియంపు కాయ అన్నారు. ఇదే మిరపకాయగా వ్యవహారంలోకి వచ్చింది. మరీచి మిర్చిగా మారి ఉండవచ్చు. అమెరికా లోని 'చిలీ' మిరపకాయలకు ప్రసిద్ధి. ఈ 'చిలీ'ని బట్టి చిల్లీ పదం పుట్టింది.

1480-1564 నాటి పురందరదాసు ఒక కీర్తనలో పైకి ఆకుపచ్చగా, అమాయకంగా కన్పించే పచ్చిమిరప కాయ కొరికితే ఎంత ఘాటుగా ఉంటుందో, పాండురంగడి శక్తి కూడా అంతటిదేననీ, దానిని అంచనా వేయడం కష్టం అనీ అంటాడు. పురందర దాసు కాలానికే మిరపకాయలు విజయనగర రాజ్యంలోకి ప్రవేశించాయన్నమాట! 1650లో వెలువడిన భోజన కుతూహల అనే మరాఠీ గ్రంథంలో రఘునాథ పండితుడు 'మిరసనా' అనే కారపు కాయల గురించి పేర్కొన్నాడు. అప్పటికే మిరపకాయ రాజ్యం దక్షిణాదిలో ప్రారంభమైందన్నమాట!

యూరోపియన్లు భారత దేశంలోకి పొగాకు సహా చాలా విదేశీ ద్రవ్యాలను తెచ్చి పరిచయం చేశారు. కొన్నింటిని ఇక్కడే పండించి ఆ ఉత్పత్తులను ఎగుమతులు చేసుకొనేవారు. క్యాలీప్లవర్, క్యాబేజీ, క్యారెట్, ఆలూ, జామ ఇవన్నీ యూరోపియన్ల వలనే మనకు సంక్రమించాయి. పోర్చుగీసులు పొగాకు, జామ, బొప్పాయి లను కూడా తెలుగువారికి పరిచయం చేశారు. అలాగే, డచ్‌వాళ్ళు (వళందులు) తమ రాజధాని బటావియా నుంచి తెచ్చి పాలకొల్లు లో తోటలు వేయించి పండించిన కాయల్ని 'బత్తాయి అంటున్నాం. అంతకుమునుపు నారింజ (నారంగి) మాత్రమే మనకి తెలుసు. ఈ నారంగిలో 'నా' లోపించి 'ఆరెంజ్' అనే పేరుతో కమలాలను ఇంగ్లీషులో పిలవసాగారు. కాఫీని కూడా ఇలానే డచ్‌వారు తెచ్చి పరిచయం చేశారు. ఈ వ్యవసాయం వాణిజ్యాల వలన తెలుగు వారి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. మిరప, బొప్పాయి, బత్తాయి పొగ+ఆకు లాంటి కొత్త పదాలు తెలుగు భాషలో ఏర్పడ్డాయి కొత్త అలవాట్లు తెలుగు ప్రజలకు అలవడ్డాయి ఈ పంటలకు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రసిద్ధి కావడానికి ఇక్కడే ఈ యూరోపియన్లు ప్రధాన స్థావరాలు

ఏర్పాటు చేసుకొని, మన కూలీలతో, మన భూముల్లో మనతో పండింపచేయటం, మన నేల కేంద్రంగా వ్యాపారం చేసుకోవడం ప్రధాన కారణాలు

శ్రీనాథుడి వర్ణనల్లో గానీ, రాయల వారి వర్ణనల్లో గానీ ఇంకా ఇతర మహాకావ్యాల్లో గానీ కనిపించే భోజన వర్ణనల్లో చింతపండు వాడకం గురించి పెద్దగా కనిపించదు. కారపు రుచికి ఉపయోగపడే మిరియాలు ఆరోజుల్లో ఖరీదయినవి కావటం వలన తక్కువ కారం వేసుకొనే రీతిలోనే మన వంటకాలు ఉండేవి. మిరపకాయలు మనకు పరిచయం అయ్యేవరకూ, అంటే, 500 ఏళ్ళ క్రితం వరకూ చింతపండును వాడినా వంటగది మీద ఇంత పెత్తనం ఉండేది కాదన్నమాట! అప్పటి దాకా అది ఎక్కువగా ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీకి ఉపయోగపడే ద్రవ్యంగా ఉండేది. మిరపకాయల్ని తెలుగు వారు పండించటం మొదలు పెట్టాక కారం అనేది కారు చవక అయ్యింది. కారపు రుచిని సంపూర్తిగా ఆస్వాదించటానికి మరింత పులుపుని తెచ్చి కలిపి ఎక్కువ కారం పోసుకొని వండుకొనే పద్ధతులు మొదల య్యాయి. ఆ విధంగా మమ "కారాన్ని" ప్రదర్శించటం మొదలు పెట్టారు మన వాళ్ళు. మిరపకాయల రాక తరువాత మన వంటకాలలొ ఎంతో మార్పు రావటానికి ఇది ఒక కారణం.

తెలుగు నేల మీదకు మిరపకాయలు చేరిన కాలంలోనే ఇతర యూరోపి యన్ దేశాలకు కూడా అవి సమానంగానే చేరాయి. కానీ యూరోపియన్లు మిరియాల వైపే మొగ్గు చూపించారు. మనం మిరియాలను దాదాపుగా వదిలేసు కున్నాం. ఒకనాటి మిరియాల ఉత్పాదకులైన భారతీయులే వాటిని నిర్లక్ష్యం చేసుకోవటం, అనారోగ్య దాయక మైన మిరపకారానికి ఇలా బానిసలై పోవటం చరిత్రలో ఒక విషాదకరమైన అంశం.

అందుకనే తెలుగు వారి ఆహార చరిత్రను మిరపకాయలకు ముందు యుగం అనీ, మిరపకాయలకు తరువాతి యుగం అనీ రెండుగా విభజించుకోవటం అవసరం.ఈ గ్రంథంలో మిరపకాయలకు ముందునాటి చారిత్రక విశేషాలను వివరించే ప్రయత్నం చేస్తు న్నాను ఎందుకంటే ఆ తరువాత అంతా క్షీణ యుగమే!

మన ఆహారం- టిఫిన్లు

మనది ముప్పొద్దు ల భోజన సంస్కృతి. ఇప్పుడు మనం తింటున్నట్టు, పొద్దు న పూట ఇడ్లీ గాని, అట్టు గానీ పూరీ గానీ, ఉప్మా గానీ

తిని, కప్పు కాఫీయో, లేకపోతే టీయో తాగే అలవాటు మనకి ఈ వందేళ్ల నుంచే మొదలయింది. ఆంగ్లేయ యుగం చివరి రోజుల్లో ఉదయంపూట టిఫిను తినే అలవాటు వాళ్లనుండే మనకు సంక్రమించింది.

బందరులో బిపిన్ చంద్రపాల్ గారు వచ్చాడని కృష్ణాపత్రిక సంపాదకులు ముట్నూరి కృష్ణారావు ఆయన గౌరవార్థం విందు చేసి, ఆవడలు కాఫీ ఇస్తే, వాటిని సేవించిన బ్రాహ్మణులకు కుల వెలి శిక్ష పడినంత పని అయ్యిందని అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావు గారు తన జీవిత చరిత్రలో వ్రాశారు. అంటే 1907 దాకా టిఫిన్లు చేయటం, కాఫీ అనే మాదక ద్రవ్యం సేవించటం మనకు తెలీదనీ, ఈ అలవాట్లన్నీ 1920 తరువాతనే తెలుగు ప్రజలకు అలవాటయ్యాయనీ అర్థం అవుతోంది.

ఆంగ్లేయులక్కూడా టిఫిన్లు చేసే అలవాటు భారత దేశంలోకి వచ్చాకే సంక్రమించింది. మద్రాసు కేంద్రంగా మనల్ని పాలించటం మొదలైన తరువాత ఆంగ్లేయులు ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలను కూడా ఇష్టపడసాగారు. వాటిని మధ్యాహ్న భోజనంగా తీసుకొనేవాళ్లు. సాధారణంగా ఆంగ్లేయులు ఈ నాటికీ ఉదయం స్వల్పాహారం, మధ్యాహ్నం అల్పాహారం, రాత్రికి ఘనమైన ఆహారం తీసుకుంటారు. మనం ఉదయం పూట స్వల్పాహారం, మధ్యాహ్నం ఘనాహారం, రాత్రికి అల్పాహారం తీసుకొంటాం. అంగ్లేయులకీ మనకీ ఆహార సంస్కృతిలో ఈ తేడా ఉంది. ఉదయం తేలికపాటి బ్రేక్ ఫస్ట్ కీ, రాత్రి ఘనాహారానికీ (సప్పర్) మధ్యలో తీసుకునే అల్పా హారాన్ని ఇంగ్లీషు పామరజనులు 'టిఫింగ్' అన్నారు. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలకు టిఫింగ్ అనే మాట వర్తించడం అలా మొదలయ్యింది. టిఫిను, టిపను, టిఫినీ ఇలా తెలుగు ప్రజల నాలుకులమీద నలిగి, 'టిఫిన్' అయ్యింది. భారతదేశంలో కొత్త అర్థాన్ని సంతరించుకున్న ఆంగ్లపదం ఇది. ప్రామాణిక ఆంగ్ల భాషలో 'లంచ్ (మధ్యాహ్న భోజనం)కి ఇది పర్యాయపదంగా ఉండేదన్నమాట! ఆంగ్లేయుల దృష్టిలో లంచ్ అంటే స్వల్ప భోజనం. ఘనంగా ఉండేది వారికి రాత్రి భోజనం. ఇలా మొదలైన ఈ టిఫింగ్ లేదా టిఫిన్ ప్రధాన ఆహారానికన్నా భిన్నమైనదాన్ని తేలికగా తీసుకోవటం అనే అర్థంలో వ్యాప్తిలోకి వచ్చి, అది భారతీయ సాంప్రదాయం అన్నంతగా చొచ్చుకొచ్చింది.

శ్రీనాథాదులు ఇడ్డెను, అట్టు, దోసియ, ఉప్పిడి లాంటి వంటకాలను బోజనంతో పాటు వడ్డించినవనే పేర్కొన్నారు గానీ, ఉదయం పూట టిఫిన్

లాగా తినేవని వ్రాయలేదు, తక్కిన సమయంలో సరదాగా తినేందుకు, ఉక్కెరలు, సేవియలు చక్కిలాలు, చేకోడిలు చెప్పారుగానీ, ఇడ్లీ అట్టు లాంటివి అలా తింటారని చెప్పలేదు. ఆఖరికి అట్లతద్ది నాడు కూడా ఉదయాన్నే లేచి, కందిపచ్చడి, పచ్చి పులుసు, పొట్లకాయకూర లాంటివే తింటారు. మధ్యాహ్నమో, సాయంత్రమో అట్లు పోసి ముత్తైదువలకువాయనం ఇస్తారు

మన సంస్కృతి టిఫిన్ల వ్యవస్థకు అనుకూలమైనది కాదు. రోజుకూలీకి వెళ్ళే శ్రామికుడు కూడా శక్తిదాయకమైన అన్నం తినటం మానేసి, రెండిడ్లీ సాంబారుతో పనికి వెళ్ళి పోతున్నాడు. అందువలన శక్తి చాలక పని సమర్థతను కోల్పోతున్నారు. ఒకప్పుడు మహాస్తూపాలు నిర్మించాలంటే తెలుగు వారేననే జాతీయ స్థాయి ఘనకీర్తి ఉండేది. ఇవ్వాళ అలాంటిది ఉన్నదా...? ఇదీ జాతికి జరిగిన నష్టం. హెూటళ్ళలో టిఫిన్ తినటమే గొప్ప అనే అభిప్రాయమే ఒక దురదృష్టం.

బొంబాయి మహానగరంలో ఉద్యోగం ఒక చోట, నివాసం మరోచోట కావటంతో ఉదయాన్న డ్యూటీకి వెళ్ళేప్పుడే మధ్యాహ్న భోజనం క్యారియర్ కట్టుకు వెళ్లటానికి అవకాశం లేక పోవటాన అక్కడ డబ్బావాలా లేదా టిఫిన్ వాలా అనే కొరియర్ వ్యవస్థ మొదలయ్యింది. ఎవరింటి దగ్గర నుంచి వాళ్ళకి మధ్యాహ్నానికి భోజనం క్యారియర్లు తెచ్చి అందించే విధానం ఇది. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని తెచ్చే డబ్బాని టిఫిన్ బాక్స్, టిఫిన్ క్యారియర్ అన్నారు. ఎటుతిరిగీ మహారాష్ట్రులకు భోజనం అంటే చపాతీలు, పుల్కాలే కాబట్టి, చపాతీ పూరీ లాంటి వాటిని టిఫిన్ అనడం ఒక ఆచారం అయ్యింది. అది చూసిన తెలుగువాళ్ళు వరి అన్నం కన్నా భిన్నమైన ఆహారాన్ని టిపిన్ అనడం మొదలు పెట్టారు బొంబాయిలో టిఫిన్ అంటే మధ్యాహ్న భోజనం అనీ, తెలుగులో టిపిన్ అంటే 'అల్పాహారం' అనే అర్థాలు అలా స్థిరపడ్డాయి రెంటికీ ఉన్న తేడా ఇది! క్రమేణా టిఫిన్ సెంటర్లు, టిఫిన్ హెూటళ్ళు తెలుగు నేల మీద విస్తృతంగా ఏర్పడటం మొదలు పెట్టాయి ప్రొద్దుట పూట ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా వగైరా పదార్థాలను తిని తీరాలనే రూలు ఏదో వేదోక్తం అన్నంతగా మనం టిఫిన్లకు అలవాటు పడటం మొదలు పెట్టాం.

డైటింగూ, ఆరోగ్య స్పృహల పేరుతో రాత్రిపూట అన్నం మానేసి తేలిక పాటి ఆహారం తీసుకొంటున్నామనే భ్రమలో బట్టర్ నానులూ, విపరీతమైన మషాలాలు, నూనెలూ కలిగిన కర్రీలు తినటానికి అలవాటు పడుతున్నాం.

చివరికి ఇదే తెలుగు సంస్కృతి అని ఎక్కడ అనవలసి వస్తుందోనని భయమేసేలా ఉంది పరిస్థితి

ఆహారంలో తెలుగు దనాన్ని వదులుకొంటున్నాం. ఆహారంలో ఆరోగ్యంతో పాటు స్వారస్యాన్ని, రుచినీ, మాధుర్యాన్నీ కోల్పోతున్నాం. అలనాటి ఆహారాల అందమైన తెలుగు పేర్లను మనం వదిలేశాం. ఏ హిందీ పేరో ఇంగ్లీషు పేరో పెడితే గొప్ప అనుకునే మస్తత్వాన్ని పెంచుకుంటున్నాం. అందమైన పేర్లు మార్చేసి, చంచం జంజం లాంటి పేర్లు పెట్టడం వలన గొప్పవాళ్లం అవుతామనుకోవటం పొరబాటు. బదులుగా మనం సంస్కృతిని కోల్పోతున్నాం. అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకొంటున్నాం.

ఇప్పటి పుల్కాలు (పోలికలు), బట్టర్ నానులూ (మండెగలు), పరోటాలూ (మణుగులు) క్రీము వేసిన సాసులూ (వెన్నపడిదెం), ఉక్కెరలు(ఖాజా బర్ఫీ), ఫ్రైడ్ రైసులూ (ద్రబ్బెడ) ఇవన్నీ 500 ఏళ్ల క్రితమే కమ్మగా వండుకున్నారు మన పూర్వులు. ఇప్పటి మన తిళ్ళు అనేక వత్తిళ్ళు తెస్తు న్నా గమనించలేక పోతున్నాం. మన సంస్కృతి ఇది కాకూడదు. మన ఆహార సంస్కృతిని, ఆరోగ్య మూలాలనూ మన తరానికి అందుబాటులోకి తెచ్చి, గౌరవ భావాన్ని పెంపొందించటం ద్వారా, సాంస్కృతిక వికాసాన్ని తిరిగి సాధించే గట్టి ప్రయత్నం జరగాలి. ఈ పుస్తకం అందుకు ఏ మాత్రం దోహద పడినా జన్మ ధన్యమే!

* * *

2వ ప్రకరణం

మన తొలినాటి వ్యవసాయం

క్రీస్తు పూర్వం 4 నుంచీ, క్రీ.శ. 4వ శతాబ్ది వరకూ తెలుగు నేల మీద నడచిన వ్యవసాయానికి పాళీ, ప్రాకృత, సంస్కృత భాషలలో వెలువడిన బౌద్ధ సాహిత్యమే ముఖ్య ఆధారం. తెలుగు నేల మీద తెలుగు బౌద్ధ సిద్ధాంత కర్తలు పాళీ భాషలో రచించిన గ్రంథాలలో తెలుగు నేల ప్రసక్తి, ప్రస్తావన ప్రశంసలు కనిపిస్తాయి అవర శైలీయ, పూర్వ శైలీయ రాజగిరిక, సిద్ధార్థక అనే నాలుగు బౌద్ధ సంప్రదాయా లను అంధక బౌద్ధ సంప్రదాయాలని పిలుస్తారు

హ్యూన్ త్సాంగ్ బెజవాడలోని ఒక బౌద్ధ స్తూపం దగ్గర అవర శైలీయ సిద్ధాంతాలను అధ్యయనం చేశాడని, ఇక్కడ కొన్నాళ్ళపాటు ఉన్నాడని చెప్తారు ఈ నాలుగు అంధక సాంప్రదాయాలతో పాటు ఆచార్య నాగార్జునుడు ప్రతిపాదించిన వైపుల్య వాదం కూడా ఇక్కడ బహుళ వ్యాప్తి లో ఉండేది.

పాళీ శబ్దానికి ఆ భాషలో ధర్మం అని అర్థం. తెలుగులో అధర్మానికి ఎవరైనా తలబడితే, "ఇది నీకు పాడి కాదు" అని వారిస్తాం. అంటే, ధర్మం కాదని చెప్పటం! పాళీ శబ్దానికి 'పాడి' వికృతి. పాళీ భాష తెలుగుప్రజలలో సామాన్యులను ఎంతగా చేరిందో దీన్ని బట్టి అర్థం అవుతుంది. ఇప్పుడు ఇంగ్లీషు చెలామణిలో ఉన్నట్టే, అప్పుడు పాళీ చెలామణి అయ్యింది.

మనం నాగలి అని తెలుగులో పిలుస్తున్నాం. దాన్ని వైదిక భాషలో లాంగల అంటారు. నాగలి అనేది ద్రావిడ మూలాలు కలిగిన పదం. అంతేగానీ, వైదిక లాంగలి పదాన్ని ద్రావిడులు నాగలి అంటున్నారని వ్యాఖ్యానించటం సరికాదని ఎఫ్. బి. జె. క్విపర్, మైకేల్ విజ్జెల్ ప్రభృతులు పేర్కొన్నారు. ఆస్కో పర్పోలా అనే భాషా చారిత్రక వేత్త ఋగ్వేదంలో కనిపించే లాంగల శబ్దం ద్రావిడ భాషలోంచి స్వీకరించిందేనని పేర్కొన్నాడు. DEDR 2907లో వివిధ ద్రావిడ భాషలలో నాగలిని ఎలా పిలుస్తారో విపులంగా ఉంది.

Ta. నాఞ్చల్: plough.

Ma. నేఞ్ఞల్, నెఞ్ఞి: plough-shaft.

Ko. నె.ల్గ్ plough.

Ka. నేగల్, నేగిల్ plough.

Koḍ. నేఙ్గి
Te. నాగలి, nāgelu, nāgēlu id.
Kol. నాఙ్గలి (Kin.) nāŋeli id.
Nk. నాఙ్గర్ id. Nk. (Ch.) nāŋgar id.
Pa. నాఙ్గిల్id. Ga. (Oll.) nāŋgal.
(S.) నాఙ్గల్ id. Go. (W.) nāṅgēl, (A. SR.) nāngyal, (G. Mu. M. Ko.) nāŋgel, (Y.) nāŋgal,
(Ma.) నాఙ్గిలి(pl. nāŋgisku) id. (Voc. 1956); (ASu.) nāynāl, (Koya Su.) nāṅēl, nāyṅēl id.
Konḍa nāŋgel id.
Pe. నాఙ్గేల్id. Manḍ. nēŋgel id.
Kui నాఙ్గేలి id. Kuwi (F.) nangelli ploughshare; (Isr.) nāŋgeli plough. / Cf.
Skt. లాఙ్గల plough
Pali నాఙ్గల - plough;
Mar. నాగర్
H. నాఙ్గల్,
Beng. నాఙ్గల్ id., etc.; Turner, CDIAL, no. 11006. DED (S, N) 2368.

ద్రావిడ భాషలన్నింటిలోనూ కనిపించే నాగల్ శబ్దాన్ని ఋగ్వేదంలోకి చేరిన ద్రావిడ పదంగానే చరిత్ర వేత్తలు భావించారు. మరొక ఇండో ఆర్యన్ భాషా కూటమిలో ఈ పదం కనిపించక పోవటం కూడా ఈ నిర్ణయానికి ఒక కారణం.

ఒకరి నుంచి మరొకరు వ్యవసాయం నేర్చుకొన్నారు. విస్తృత స్థాయిలో వ్యవసాయం చేయటానికి ఇనుప కర్రు కలిగిన నాగలి అవసరం ఎంతయినా ఉంది. అది దక్షిణాదిలో ముఖ్యంగా తెలుగు నేల మీద లభ్యం అయ్యేది. ఇక్కడ ఆ రోజుల్లో నిస్సందేహంగా లోహ పరిశ్రమలు ఉండి ఉండాలి. ఇనుమును కరిగించగల పరిజ్ఞానం ఆనాడే తెలుగు ప్రజలకున్నదని చరిత్ర వేత్తలు అంగీకరిస్తు న్నారు

రామాయణంలో విశ్వామిత్రుడు రామ లక్ష్మణులను దండకారణ్యానికి తెచ్చి ఆయుధాలు ఇప్పించిన కథని బట్టి, ఆయుధ తయారీ కేంద్రాలు ఇక్కడ

ఉండేవనే అంశాన్ని గుర్తించాలి. ఇక్కడ తయారయ్యే వస్తు వులకుఇక్కడి పేర్లు పెట్టటమే సహజం. నాంగలి ఇక్కడి నుంచే, ఉత్తరాదికి చేరింది. ఉత్తరాదికీ దక్షిణాదికీ నడుమ నున్న తెలుగు నేలకు ఋగ్వేద కాలంలో ఎక్కువ సాన్నిహిత్యం ఉండే అవకాశం కూడా సహజమే కదా! సున్నా అరసున్నా గామారి, నా(గలి మనకు మిగిలింది. 'నామ్' అంటే ఎద్దు. "కోల" అంటే ఎద్దు మెడమీద ఉంచే కాడి. ఈ రెండు పదాలను కలిపి నామ్+కోల అనేది నాగలి పదానికి మూలం అయ్యిందనే వాదన కూడా ఉంది.

ప్రాచీన సుమేరియన్ , ఈజిప్టియన్ భాషల్లో కనిపించే కొన్ని వ్యావసాయిక పదాలు, గ్రామ నామాలు తెలుగులో కూడా కనిపిస్తు నాయి ఎల్ వి రామస్వామి అయ్యర్ 1932 మిథిక్ సొసైటీ జర్నల్ లో శ్రీ ఎ. ఎస్ త్యాగరాజు 'ది ద్రవిడియన్ ఎఫినిటీస్' అనే వ్యాసంలో కొన్ని పదాలను ఉదహరించాడు

1. Ar(plough): అరక A plough with bullocks complete సర్వావయవములుగల నాగలికి ఎడ్లను పూనినది

అరకట్టరక= a plough with a pair of bullocks. అరకలు కట్టటం, పనికి సిద్ధం చేయటం

విడిచికట్టరక a plough with a change of bullocks. అరకలు విప్పటం, పని ముగిసిన తరువాత ఎడ్లకు విశ్రాంతి నివ్వటం

అరకాడు = (అరక+కాడు) వ్యవసాయ దారుడు, రైతు.

అరక సాగటం లేదు= వాతావరణం అనుకూలంగా లేదనీ, ఎడ్లు సహకరించక లేదనీ చెప్పకోవటం.

ఈ Ar అనే సుమెరియన్ పదం ఏరు అనే తెలుగు పదానికి కారణం అయ్యింది. ఏరు అంటే దున్నేందుకు సిద్ధంగా నాగలి. అది ముందుకు సాగటాన్నే పొలం దున్నటం అంటారు. ఏరువాక అనే పదానికి ఇదే మూలం.సుమేరియాలో చిన్నర్ (చిన్న+అర్), బాంబుర్(పాంబు+ఊరు=పాంబూర్, పాంబర్రు, పామర్రు) లాంటి ఊళ్ల పేర్లు కనిపిస్తాయి

చీమకుర్తి శేషగిరిరావు గారు 'పాళీ భాషలో తెలుగు పదాలు' పేరుతో ఒక చిన్న గ్రంథాన్ని ప్రచురించారు. అమూల్యమైన సమాచారం ఉన్న గ్రంథం ఇది. ఈ గ్రంథం ఆధారంగా కొన్ని వ్యావసాయిక పదాలు తెలుగు - పాళీ భాషలలో సమానార్థాలతో ఉన్నవాటిని ఇక్కడ పొందు పరుస్తు న్నాను

ద్రవిడియన్ ఎటిమ లాజికల్ నిఘంటువు ఆధారంగా వీటిలో కొన్నింటికి ద్రావిడ మూలాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తు న్నాయి అవి తెలుగు లోంచే పాళీలోకి వెళ్ళినవని భావించేందుకు అవకాశం ఉన్నవాటిని మాత్రమే ఇక్కడ అందిస్తు న్నాను

1) అంకె: అజ్కు తొడగటం అంటే, కాడిని పైకి లేపి పట్టి, దాని కిందకు ఎద్దు ను తెచ్చి నిలిపి. ఆ కాడిని ఎద్దు మెడ చుట్టూ ఒక తాడుతో సంధిస్తారు దాన్ని అంకె తాడు అంటారు. కొక్కెం లేదా కొంకి లాంటిది ఇది. వ్యవసాయానికి సంబంధించినంత వరకూ అజ్కు లేదా అజ్కె పదాన్ని మనం పాళీ భాషలో చూడవచ్చు. అంకె వేసుకొన్నది అంటే దున్నటానికి సిద్ధంగా ఉన్నదని! అంకెకు వచ్చిందంటే వశ్యమయ్యింది, అదుపాజ్ఞలలోకి వచ్చిందని!

DEDR 340లో āppu అనే తమిళ పదానికి అర్థాలను వివరించే సందర్భంలో ఈ పదం కనిపిస్తుంది. ఆపు, అదుపు, అనే అర్థాలలో ఏర్పడిన పదం ఇది.

Ta. ఆప్పు:wedge used in splitting wood, peg, stake.

Ma. ఆప్పు: wedge, plug, what stops a crevice; āppu, āppam wad of gum.

Ko. అ.ప్: wedge, peg, stake.

Ka. ఆపు: restraint, stoppage; aṅke an order, command, control, restraint; (PBh.) āṅke opposition; (Hav.) āpu a peg.

Tu. ఆన్కె: force, compulsion, power, control, support.

Te. ఆక: order, command, prevention, custody;

ఆకట్టు : to check, prevent

ఆగు : to stop, stay, be suppressed or stopped, refrain; prevent, stop, prohibit

ఆగించు : to check, hinder

ఆచు : to check, hinder, prevent, subdue, keep under control

ఆపు: to hold back, restrain, stop, prevent; n. stoppage, cessation; aṅkili obstacle, impediment.

Ga. (S.3) అగుల్ప్- to obstruct.

Go. (Koya T., p. 79) ఆన్గ్:- to stop (intr.); āp- to make stop; (Koya Su.) āṅ- to stop (intr.): āp- id. (tr.); (ASu.) āg- to stop, stand.

Manḍ. ఏన్గ్: to intercept, hold back, hold up.

Kui అన్గా(ఆన్గి): to intercept, hinder, prevent, ward off, defend, herd; n. interception, prevention, defence, herding; āngēni, āngēṛi a fence.

Kuwi (F.) ఆంగలి to check;

(S.) ఆన్గినాయ్, ఆన్గా తుహ్నాయ్: to prevent, defend; (Isr.) āṅg- (-it-) to stop one from going; (S.) āshinai to impede;

(Mah ఆన్గే ని lane, alley. DED(S, N) 286.

అదుపు చేయటం అనే అర్థంలో అంక పదాన్ని దానితో అనుబంధంగా ఏర్పడిన ఇతర తెలుగు పదాలను ఈ నిఘంటువు సహాయంతో మనం చక్కగా గమనించవచ్చు.

2) కసవు : పనికి మాలినవి, తోసేయ దగినవీ అయిన పెంట, పేడ, గడ్డి, వీటినన్నిం టినీ కసవు అంటారు. కాశీలో కసవుగా పుట్టినా పుణ్యమేనని శ్రీనాథ మహాకవి కాశీఖండంలో అంటాడు. పశువుల కొట్టంలో కసవు ఏర్పడుతుంది. ఇది అనేక ద్రావిడ రూపాలలోనూ, పాళీ భాషలోను, సంస్కృతంలోనూ యథాతథంగా అదే అర్థంలో కనిపించటాన్ని ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు 1088లో మనం గమనించవచ్చు. పాళీ సంస్కృతాలను పరిపుష్టి చేయటానికి తెలుగు లేదా ఇతర ద్రావిడ భాషలు కూడా సహకరించాయనటానికి ఈ కసవు ఒక సాక్ష్యం.

Ta. కచటు: uncleanness, dirtiness, dregs, blemish, fault, imperfection;

కచంటు: dregs; kañcal sweepings, rubbish heap, refuse.

Ma. కచ్చి: straw, stubble, rubbish; kañcal sweepings, refuse, dirt.

To. కొస్వ: rubbish. Ka. kasa, kasavu rubbish, sweepings, weed, useless plant, afterbirth, placenta;

కసరు dust and other impurities;

కసకీలు: kasakilu a broom;

కసబరలు: a kind of broom;

కసబరిగె, కసబొరిగె, కసపొరిగె: id. (for parige, etc);

కసమర, కసవరిగె: broom;

గసి, గస్టు: gasi, gaṣṭu sediment or dregs of oil or melted butter, or of pickles.

Tu. కజవు, కజావు: rubbish, sweepings, afterbirth;

కజనె: rubbish floating on stagnant water;

కజె: an acid substance accumulated on the teeth by chewing betel leaves

కస: sweepings, rubbish;

Te. కసటు: impurity, dirt, foulness, sin;

కసవు: sweepings;

గసి: gasi sediment of ghee or oil.

Pe. కస్జ్: to be dirty, become dirty.

Kur. కస్సా: layer of dirt on the body.

Malt కసె: dirt on the body. / Cf. Turner, CDIAL, no. 2615,

Skt. కచ్చర- dirty, foul; wicked, etc.; no. 298o,

Pali కసట: nasty.

3) గరిసె: పాళీ భాషలో కరీస అంటే కొలపాత్ర. ఈ కరీస నిండా తీసుకొన్న ధాన్యపు గింజల్ని ఎంత విస్తీర్ణంలో ఉన్న భూమిలో చల్లుతామో అంత భూమిని కరీస అంటారు. మధ్య యుగాల నాటి తెలుగు కవి ఆడిదము సూరకవి "గరిసెల వ్రాతెగానీ, యొక గంటెడెఱుంగము" అని ఒక ప్రయోగం చేశాడు. గరిసెడు భూమిలో పండుతోంది గరిటెడేనన్న బాధ ఈ ప్రయోగంలో వ్యక్తమౌతోంది. ఇది గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఈ నాటికీ వ్యాప్తిలో ఉన్న వ్యావసాయిక పదం. తెలుగు తమిళ, కన్నడ భాషల్లో కూడా ఈ పదం వ్యాప్తిలో ఉన్నట్టు ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు 1261 పేర్కొంది. పాళీ తెలుగు భాషా బంధానికి ఈ పదం మరొక ఉదాహరణ.

Ta. కరచయ్, కరిచయ్: a measure of capacity = 400

మరక్కాల్: ఒక కొలత. తెలుగులో మరకం అంటారు

Ka. గరస, గరిసె: ఒక కొలత

Te. గరిసె: ఒక కొలత Cf. 1966

Ko. కెర్చ్

Pali : కరీస: a square measure of land, being that space on which a karīsa of seed can be sown.

4) కంచె: కంచె చేను మేస్తే కలదె దిక్కు? అని తెలుగు సామెత. ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువులో కంప, గరడి, తెట్టు, అనే పదాలు ఉన్నాయి గానీ కంచె పదం కనిపించలేదు. కంచె: A hedge, pasture land బడుగునేల.కంచెకోట: The outer hedge or fence round a fort. కంచెనాటుట. To plant a hedge అని అర్థాలు నిఘంటువులలో కనిపిస్తాయి కంచి అంటే హద్దు ని నిర్దేశించటం. తెలుగు నేల మీద కంచి అనే పదం ఉన్న గ్రామ నామాలు చాలా ఉన్నాయి. కొనకంచి, కంచిక చెర్ల, పెను కంచి ప్రోలు లాంటి పేర్లు గల ఊళ్ళు కృష్ణా జిల్లా లోఉన్నాయి. ఈ కంచె పాళీ భాషలో హద్దు అనే అర్థంలో కనిపిస్తుంది.

5) గొడ్డలి: ఋగ్వేదంలో గొడ్డలిని కుద్దల అన్నారు. విస్తృతమైన వ్యవసాయానికి ఇనుప కర్రు వున్న నాగలిని ఉపయోగించినా ఆహార యోగ్యమైన దుంపలను, మూలికలను, పవిత్రమైన మొక్కలనూ త్రవ్వేందుకు చెక్క గునపాన్నే వాడేవారు. ఇనుము వారిది కాకపోవటం వలన అది పవిత్రత లేనిదిగా మారింది.

Ta. kuṭāri, kōṭāri, kōṭāli

Ta. కుటారి, కోటారి, కోటాలి axe.

Ma.కోటాలి, కోటాలి, కోటాళి axe.

Ka.కొడాలి: axe.

Tu. కొడారి, కుడారి: axe.

Te. గొడ్డలి, గొడ్డ లి గొడ్డ లి గొడ్డ లు గొడలి: axe.

Kol. గొల్లి, గోలి: axe.

Koṇḍa గోరెల్(ఇ) axe.

Pe కూరెల్ axe (large variety).

Kui క్రాడి axe.

Kuwi (Su.) క్రాలి axe.

చెట్లను, కట్టెలను నరికేందుకూ, కోసేందుకూ ఈ సాధనం బాగా ఉపయోగ పడింది. గండ్ర గొడ్డలి (పరశువు) అనేది ఆయుధ విశేషం. గొడ్డలి వ్యావసాయిక పదం.

6) కొట్టము: కొట్టు: ధాన్యాదులను దాచుకొనే గది. 'కొట్ఠ' అనేది పాళీ భాషా పదం. ఈ కొట్టు అనే పదం చిల్లర కొట్టు, బట్టలకొట్టు, ఎరువుల కొట్టు ఇలా వాణిజ్య పరమైన అంశాలకు సంబంధించిన పదంగా కూడా కనిపిస్తుంది.

7) కళ్ళము: పంట పండిన తరువాత, వరి మొక్కలను మొదలంటా కోసి, ఒక చోట కుప్పగా పోస్తారు ఈ కుప్పగా పోసిన నేలను కళ్ళము అంటారు. 'ఖల' అని పాళీ, వైదిక, సంస్కృత భాషలలో వ్యవహరిస్తారు కళ్ళము పాళీ లోంచి తెలుగు లోకి వచ్చిన పదం కాకపోవచ్చు. ఎందుకంటే, ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు ప్రకారం వివిధ ద్రావిడ భాషలలో కల్మ్, కలమార్, కలరి, కక్మ లాంటి పదాలు ఉన్నాయి. రాజస్థాన్ రాజవంశాలలో కలమార్ రాజవంశం ఒకటి. భోజ మహారాజు తమ వంశంలోనే జన్మించాడని వీరు చెప్పకొంటారు. ఖల లేదా కళ్ళం దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న మూల ద్రావిడ పదమే అయి ఉంటుంది. కళ్ళములో మొక్కలను కుప్పగా పోసిన తరువాత నూరి, మొక్కనుంచి గింజను రాలుస్తారు దీనిని నూర్పిడి అంటారు.

8) చెత్త: పాళీ భాషలో కూడా చెత్త అనే ఈ పదం- తోసివేయ బడినది అనే అర్థంలో కనిపిస్తుంది.

9) పలుగు: పాళీ భాషలో పలిఘ అంటారు. త్రవ్వటానికి ఉపయోగించే ఒక లోహ సాధనం.

10) మానిక: ధాన్య కొలిచే పాత్ర. పాళీ భాషలో కూడా 'మానిక' అనే అంటారు.

11) కూర: వండిన కూర అనీ, కూరగాయల్లో కూర అనీ ఈ కూర పదం రెండర్థాలలో కనిపిస్తుంది. పాళీ భాషలో కూడా ఇలానే రెండర్థాలలోనూ కనిపిస్తుంది. సంస్కృత భాషలో కూరం అంటే అన్నం.

12) అచ్చుకట్టు: పాళీ భాషలో అచ్చిబంధ అంటారు. నాలుగు పలకలుగా వరి మళ్ళను కట్టటాన్ని అచ్చుకట్టటం అంటారు. పంట చేనును వైదిక భాషలో

క్షేత్రం అంటారు. ఒక నిర్ణీత కొలతలో ఎత్తు గాగట్లు పోసి మడి కడతారు. ఇది తెలుగు వారి వ్యవసాయ విధానంలో ప్రత్యేకంగా కనిపించే అంశం. అచ్చు కట్టటం లోంచే అచ్చి రావటం(కలిసి రావటం) అనే పదం ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

పాళీ భాషలో కనిపించే ఈ పదాలు తెలుగు నేల మీద చారిత్రకంగా పాళీ భాష రాజ్యం ఏలిన కాలం నాటి పదాలుగా మనం గుర్తించ వచ్చు. తెలుగు భాష ప్రాచీనతకు వారి వ్యావసాయిక పదాలే సాక్ష్యం ఇస్తాయని కూడా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పంచదార చరిత్ర

పంచదార తయారీ క్రీ.శ.5వ శతాబ్ది నాటికే భారతీయ శాస్త్రవేత్తలకు తెలుసు. చైనా తదితర తూర్పుదేశాలకు భారతీయ బౌద్ధులు పంచదారని తీసుకువెళ్ళి పరిచయం చేశారని చరిత్ర చెప్తోంది. క్రీ.శ.606-647 శ్రీహర్షుడి కాలంలో భారతదేశం నుంచి వెళ్ళిన వర్తకులు చెరకు పంటను తాంగ్ చైనాకు పరిచయం చేశారు. చైనా రాజు తాయిజాంగ్ క్రీ.శ.647లో చెరుకుని పండించాడు.

అరెబిక్ "షుక్కర్" లోంచి సంస్కృత శర్కర, ఇంగ్లీష్ షుగర్ ఏర్పడ్డాయని కొన్ని నిఘంటువులు చెప్తున్నాయి ఇటలీ వ్యాపారులు దీన్ని ఇంగ్లండ్ కు పరిచయం చేశారట. ఇటాలియన్ భాషలో జుక్కెరో, పోర్చుగీసు భాషలో అజుకర్, అచ్చుకర్, ఫ్రెంచ్ భాషలో సుక్రీ అంటే చక్కెర. ఈ పదాలకు అరెబిక్ షుక్కర్ మూలం అని పండితులు భావిస్తున్నారు ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువులో "చెరుక్" పూర్వతెలుగు పదంగా ఉంది. సెర్క్, చెర్-అక్, చెర్ ఒక్ లాంటి పేర్లు కనిపిస్తాయి సంస్కృత "శర్కర"కు కూడా "చెరకు"గానీ సెర్క్ లాంటి ఇతర ద్రావిడ రూపం గానీ మాతృక అయి ఉండవచ్చు.

ఆఫ్రికన్లకూ, చెరకు అనాదిగా తెలుసు. ఆఫ్రో ఏసియాటిక్ భాషల మూలరూపాలలో "చర్" అనే పదానికి "ఒక చెట్టు" అని అర్థం కనిపించింది. ప్రాచీన ఈజిప్షియన్ "శర్", తూర్పు చాదిక్ భాషలో "చర్-క్" అంటే పొదలా పెరిగే చెట్టు అని! చెరకు పదానికి ఆఫ్రికన్ మూలాలు ఉండే అవకాశమూ ఉంది. నైలూ నుంచి కృష్ణ దాకా జాతుల మహావ్యాపనకు ఈ చెరకు సాక్ష్యం కావచ్చు

పాళీభాషలో "పన్ చెన్" అంటే, బౌద్ధపండితుడని అర్ధం. పన్చెన్+దార= బౌద్ధ సన్యాసుల బహుమతి అనే అర్ధంలో ఈ పంచదార పేరు ఏర్పడి ఉండవచ్చు. క్రీస్తు శకు తొలి శతాబ్దాలలో బౌద్ధం విస్తరించి ఉన్న తెలుగు ప్రాంతాల్లోనే ఈనాటికీ పంచదార పదం వ్యాప్తిలో ఉండటాన్ని గమనించాలి. తక్కిన తెలుగు ప్రాంతాల్లో చక్కెర అనడమే ఎక్కువ. ఇతర భాషల్లో పంచదార పదం కనిపించదు. పంచదార పదానికున్న ప్రాధాన్యత దాని తయారీలో తెలుగువారికి గల ప్రాధాన్యతలకు ఈ నిరూపణ ఒక తార్కాణం.

"ఇక్షుచ్ఛాయానిషాదిన్యస్తస్యగోప్తు ర్గుణోదయమ్ (రఘు. 4వ సర్గ, 20వ శ్లోకం)" అనే శ్లోకంలో చెరకు తోటల నీడలో కూర్చొని ఆడవాళ్ళు వరి చేలకు కాపలాకాస్తూ రఘుమహారాజు జీవిత గాథని పాటలుగా పాడుకొన్నారని మహాకవి కాళిదాసు తెలుగువారి చెరకు తోటల గురించి చేసిన వర్ణన తెలుగు నేల పైన క్రీస్తు శకారంభం లోనే చెరకు తోటల పెంపకానికి తిరుగులేని సాక్ష్యంగా ఉంది.

* * *

3వ ప్రకరణం

మన తొలినాటి ఆహార సంస్కృతి

తెలుగు, మరాఠీ, మరికొన్ని ఇతర భాషల వ్యావసాయిక పదజాలాన్ని ఆధారం చేసుకొని క్రీ. పూ. 2,5oo నాటికే తెలుగు నేల మీద పూర్వ ద్రావిడ భాష ప్రారంభం అయి ఉంటుందని ఫ్రాంక్లిన్ సి సౌత్ వర్త్ (Professor Emeritus of South Asian Linguistics, University of Pennsylvania, the First Historian who identified the earliest presence of the proto Dravidian Culture.) పేర్కొన్న అంశాన్ని మనం ఇక్కడ తప్పనిసరిగా అధ్యయనం చేయాలి.

దక్షిణ, మధ్య భారత దేశీయ ప్రాంతాలలో, ముఖ్యంగా దిగువ గోదావరి పరీవాహక ప్రాంతంలో దక్షిణ భారత దేశపు కొత్త రాతి యుగ సంస్కృతి ప్రారంభం అయ్యిందని ఆయన అంచనా వేశారు. గుల్బర్గా, రాయచూరు, బళ్ళారి, కర్నూలు జిల్లా లలో దొరికిన పురావస్తు ఆధారాలు దీనిని ఋజువు చేస్తు న్నట్టుఆయన పేర్కొన్నారు.

తూర్పున కృష్ణా-గోదావరి ముఖ ద్వారాల నుండీ, పడమట ధార్వార్ వరకూ ఈ తొలి ద్రావిడ సంస్కృతి నడిచిందని చెబుతూ, ఈ ప్రాంతంలో ఆ సమయానికి మరొక భాషా కూటమికి చెందిన ప్రజల ఉనికి ఏదీ దొరకనందు వలన తెలుగు నేల మీద కొత్త రాతి యుగం సంస్కృతిని తొలి ద్రావిడ సంస్కృతిగా భావించవలసిన అవసరం ఉన్నదని సౌత్ వర్త్ ప్రతిపాదించారు.

ఈ తొలి ద్రావిడ ప్రజలు తెలుగు నేల మీదకు సెంట్రల్ ఆసియా లేదా పశ్చిమ దేశాల నుండి కృష్ణా గోదావరీ ముఖద్వారాల లోంచి ప్రవేశించి ఉంటా రన్నారు. నైలూ తీరం నుంచి బయల్దే రి వచ్చిన ప్రజల ద్వారా తెలుగు నేలమీద ద్రావిడ భాషావతరణం జరిగి ఉంటుందని తొలిసారిగా ఒక నిర్మాణాత్మక ఊహను ప్రపంచానికి అందించిన పరిశోధకుడు సౌత్ వర్త్. బెర్నార్డ్ సార్జెంట్, సి ఏ, డయోప్ లాంటి పరిశోధకులు ఈ వాదానికి ఊపిరి పోశారు. ద్రావిడులు నిస్సందేహంగా ఇక్కడ పుట్టిన వాళ్లు కాదనీ, ఆఫ్రికా వారికి మూల స్థానం అనీ నిరూపిస్తూ, ద్రావిడులకు, నల్ల ఆఫ్రికన్లకు మధ్య భాషా సంస్కృతుల పరంగా గల సంబంధాలకు ఆధారాలు చూపించే ప్రయత్నం చేశారాయన. ఆచార, వ్యవహారాలలో ఈ నాటికీ ద్రవిడ ప్రజలకు,

ఆఫ్రికన్ ప్రజలకు గల సమాన పోలికలు ఇందుకు ప్రబల సాక్ష్యం అంటారు సౌత్ వర్త్. "Dravidian populations are not autochthonous but of African origin. The kinship between Dravidians and Melano-Africans is demonstrated by numerous ethnographic parallels both Linguistic and Cultural, like Existence of matrilineal filiations in Dravidian country as well as several African People-: F.C. Southworth, "Proto-Dravidian Agriculture" 2006

ఒకప్పుడు యూరప్ నుంచే తొలి మానవుడి వ్యాపనం ప్రారంభమైందని యూరో సెంట్రిక్ వాదం చెప్తుంది. దీనికి ప్రతిగా ఆఫ్రికా సెంట్రిక్ వాదం ఇప్పుడు తాజా చర్చనీయాంశంగా ఉంది. mt DNA పరీక్షలలో ఆఫ్రికా మూలాలున్న ప్రజలుగా తేలిన వారు ఇప్పుడు తెలుగు నేల మీద ఇరులు, యానాదులు, సిద్ధ, గోండులుగా ఇప్పుడు జీవిస్తున్నారని ఆఫ్రికా సెంట్రిక్ సిద్ధాంతాలు చెప్తున్నాయి (The presence of the intergenic COII/tRNALys 9-bp deletion in human mtDNA in 646 individuals from 12 caste and14 tribal populations of South India and compared them to individuals from Africa, Europe, and Asia. The 9-bp deletion is observed in four South Indian tribal populations, the Irula, Yanadi, Siddi, and Maria Gond, and in the Nicobarese. Length polymorphisms of the 9-bp motif are present in the Santal, Konda Dora, and Jalari, all of whom live in a circumscribed region on the eastern Indian coast-American Journal of Physical Anthropology 109:147–158 (1999) Multiple origins of the mtDNA 9-bp deletion in populations of South India-W.S. Watkins and others)

ఆనాటి ద్రావిడ ప్రజల ఆచార వ్యవహారాలు ఈ విధంగా తెలుగు నేలను చేరి దేశం అంతా వ్యాపించాయి. తరువాతి కాలంలో వచ్చిన ఋగ్వేద ఆర్యులతో వీరికి సహజీవనం, సమీప వర్తిత్వాలు ఏర్పడి ఇప్పుడు మూల ద్రావిడ భాషగా చెప్ప కొంటున్న భాషకొక స్థిర రూపాన్ని ఇచ్చాయని ఈ నిరూపణలను బట్టి అర్థం అవుతోంది. "ఒక ప్రాంతం వారి ఆచారాలు, కట్టు బాట్లు, భాష, కళలు మొదలయినవి వేరు వేరు ప్రాంతాలకు వ్యాప్తి చెందటం చేత ఉత్తర ప్రాంత దక్షిణ ప్రాంత సంస్కృతుల మధ్య అడ్డు గోడలు కూలిపోయి భాషా మిశ్రమం, సాంస్కృతిక మిశ్రమం జరిగాయి. సామాజిక, సాంస్కృతిక,

ఆర్థిక, రాజకీయ రంగాలలో పెనుమార్పులను తెచ్చింది లోహయుగం..." అంటారు డా. వి. వి. కృష్ణశాస్త్రి (కృష్ణా జిల్లా లో లోహ యుగ సంస్కృతి కృష్ణా జిల్లా సర్వస్వం, కృష్ణా జిల్లా రచయితల సంఘం ప్రచురణ-2008) భారత దేశంలో దొరికే ఎన్నో వృక్ష జాతులకు ఆఫ్రికా మూలాలు కనిపిస్తాయి చెరకు లాంటి పేర్లలో కూడా సామ్యత కనిపిస్తుంది. కొన్ని ఆఫ్రికన్ భాషలతో ద్రావిడ భాషలకు దగ్గర సంబంధాలను గుర్తించిన భాషావేత్తలు ఈ భాషలన్నింటినీ ఆఫ్రో ఏసియాటిక్ భాషా కుటుంబంగా వ్యవహరించటం ప్రారంభించారు. (Afro-Asiatic is a large Language family with the great diversity. At the same time, linguistic similarities such as vowel changes help show relationships among languages. The main quality of Afro-Asiatic is that it cuts across the racial boundaries. (The Afro-Asiatic Language Family by Meredith Holt, linguistics.byu.edu/)

"ద్రావిడ భాషలన్నీ భారతదేశంలోనే పుట్టాయి అయితే, తల్లిద్రావిడ భాష (proto-Dravidian) ని మాట్లాడిన ప్రజలు ఆఫ్రికా, యూరప్,అసియా దేశాల నుంచీ వలస వచ్చి ఉన్నట్లయితే, ఆర్య వైదిక భాష (proto Indo Aryan Language) మాట్లాడినప్రజల రాక కన్నా ముందే, ప్రోటో ద్రావిడుల రాక జరిగి ఉండాలని అంతర్జాతీయ భాషావేత్త ఆచార్య భద్రిరాజు కృష్ణమూర్తి పేర్కొన్నారు.

ఎన్ సైక్లో పీడియా బ్రిటానికా కూడా "ద్రావిడ భాషలు" అనే వ్యాసంలో "వైదిక ఆర్యులకన్నా పూర్వమే భారత దేశం అంతా ద్రావిడ ప్రజలు విస్తరించి ఉన్నారన్నది నిర్వివాదాంశం" అని పేర్కొంది. సర్ జాన్ ఇవాన్స్ (1851-1941) అనే ఇంగ్లీష్ పురావస్తు పరిశోధకుడు దక్షిణ భారత దేశం బహుశా మానవ జాతికి బాల్య దశ(Southern India probably the cradle of the human race) అన్నాడు. ఉత్తర మెడిటెరేనియన్ జాతులు దక్షిణ భారతదేశం గుండానే ప్రపంచం అంతా విస్తరించారనీ, వీళ్ళు మానసిక సంపన్నతను, మేధాశక్తినీ, సంస్కృతీ వైభవాన్నీ కలిగిన వారనీ దృఢకాయులనీ, ద్రవిడియన్ ఇండియా అనే గ్రంథంలో టి.ఆర్. శేషయ్యంగార్ పేర్కొన్నారు. తెలుగు ప్రజల ఆహార అలవాట్ల చరిత్రను పరిశీలించ టానికి ఇవన్నీ ఉపకరణాలే!

మయూర(నెమలి), గజ(ఏనుగు), పుత్ర(కుమారుడు), కార్పాస(ప్రత్తి), మీన(చేప), తాళ(తాడిచెట్టు), కులాయ(పక్షిగూడు), కుల్వ(చీలమండ), దండ (దుడ్డు కర్ర, కూల(పల్లం), బిల(ఖాళీప్రాంతం),

ఖల(threshing floor)మొదలైన కనీసం 350 ద్రావిడ లేదా ముండా పదాలు ఋగ్వేదంలో ఉన్నాయని ఎ. బి. జె. క్వీపర్ ప్రభృతులు సాధికారికంగా గుర్తించారు(J.P. Mallory and D.Q. Adams, *Encyclopedia of Indo-European Culture* (1997), p.308.)

మైఖేల్ విజ్జెల్‌సంస్కృతంలోని ఈ ద్రావిడ అరువు పదాలు ఋగ్వేదం నడిమి కాలం నుంచీ మాత్రమే కనిపిస్తాయని అన్నారు. (Michael Witzel, Substrate Languages in Old Indo-Aryan (Rigvedic, Middle and Late Vedic), Electronic Journal of Vedic Studies, vol 5, no. 1 (1999, p.18.) పంజాబు దాటి గంగా తీరం వెంబడీ విస్తరిస్తు న్న కాలంలో ద్రావిడుల సంపర్కం ఆర్యులకు కలిగేందుకు అవకాశం ఉన్నదని ఆయన భావన. క్రీ. శ. తొలి శతాబ్దాల నాటి చరక సంహిత, సుశ్రుత సంహిత మొదలైన గ్రంథాలలో కనిపించే "నారంగా:" లాంటి పేర్లు నేరుగా సంస్కృతంలోకి చేరిన ద్రావిడ పదాలకు సాక్ష్యంగా ఆయన భావించారు.

భూసారమూ, వర్షపాతమూ, ప్రాకృతిక, నైసర్గిక వాతావరణ పరిస్థితులు ఇవి ఒక జాతి సంస్కృతిని నిర్దేశిస్తాయి సురక్షితమైన జీవితం సుస్థిరమైన సంస్కృతిని ఏర్పరుస్తుంది. అనుకూల పరిస్థితులున్నచోట మానవ సమూహాలు స్థిర పడతాయి. చిన్నచిన్న గోత్రాలే గ్రామాలు, పట్టణాలు,నగరాలు, మహా నగరాలై వర్ధిల్లు తాయి అక్కడి మొక్కలు, అక్కడి జంతు జాలాలు, అక్కడి ఆహార అలవాట్లు, అక్కడి వనరుల వినియోగానికి సంబంధించిన అంశాలన్నీ కలిసి ఆ జాతి సంస్కృతిని రూపొంది స్తాయి రాతి యుగాలలోనే, వ్యవసాయ సంస్కృతి ఏర్పడటానికి ఇలాంటి కారణాలు చాలా ఉన్నాయి. వ్యవసాయంతో పాటు పశు పోషణ కూడా ప్రధానంగా చేపట్టడం వలన చక్కని గ్రామీణ నాగరికతకు పరిస్థితులుఅనుకూలించాయి.

కేవలం అడవులలో దొరికే ఆహారాన్ని సేకరించి తిని బ్రతికిన జాతుల ప్రజలు సాంస్కృతికంగా వెనకబడిపోయారు. సుస్థిర జీవితం సాధించుకోగలిగిన వారు స్వతంత్ర నాగరకులై ఎదిగారు. తెలుగు వారి ఆహార సంస్కృతిని ప్రభావితం చేసిన రాతి యుగం నాటి ఈ చారిత్రక విశేషాలను ముఖ్యంగా కొత్త రాతి యుగంలో పరిణామాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని మన ఆహార చరిత్రను పరిశీలించవలసి ఉంటుంది.

నిజానికి ఈ సిద్ధాంతాలన్నీ ప్రస్తుతానికి కేవల ఊహలుగానే ఉన్నాయి. అవి వాస్తవాలుగా ఋజువు కావటానికి కావలసిన ఒక సమన్వయ ప్రయత్నం జరగాలి. పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలనీ, భాషాచారిత్రకవేత్తలనీ ఒక చోట చేర్చి, వారి పరిశోధనలను సమన్వయ పరిస్తే, తెలుగు ప్రజల ప్రాచీనత గురించిన పురావస్తు ఆధారాలు దొరకవు. వాటి గురించి మనం వెదికిందికూడా స్వల్పమే! వెదికితే దొరికిన అంశాలను బయటకు తెలియ జెప్పినవి కూడా తక్కువ.

భాషా శాస్త్రరీత్యా కొన్ని వాస్తవాలను పురావస్తు ఆధారాలనూ సమన్వయ పరచటం వలన చరిత్ర నిర్మాణం సులువౌతుందని సౌత్ వర్త్ ప్రభృతులు వాదిస్తున్నారు లింగ్విస్టిక్ ఆర్కియాలజీ అనే కొత్త శాస్త్రం ఈ సమన్వయాన్ని సాధించే దిశగా ఇప్పటికే ఎంతో ముందుకు వచ్చింది. ఈ శాస్త్రం ఆధారంగానే నైలూ నుంచి కృష్ణ దాకా జరిగిన వ్యాపనాన్ని మనం గుర్తించ గలుగుతున్నాం. ("Prof. Southworth suggests a dialogue between Archaeologists and Historical Linguists. —If what Linguists say makes sense to Archaeologists—and I hope this is the case with at least some parts of this paper—then the door is open for conversations about the ways in which the two disciplines can serve to support, supplement, and question each other's conclusions. If Linguists can produce rigorous reconstructions which provide close matches to archaeological findings, then Prehistorians will have more reason to trust Linguistic reconstructions of more intangible things, such as social structure and ideology. Such a dialogue may well lead to further refinements in methods of reconstruction which will produce even better matches with published in ITIHAS - journal of the A.P. State archives and research institute, vol. 34(2oo8 jan-dec)2o11the archaeological record"- Telugu, the pioneer of Dravidian Family- Latest observations of Afro Asiatic Linguistics-My paper

మన ఆహారం-శాకాహార ప్రాధాన్యం

మనుషులు మౌలికంగా మాంసాహారులు. తెలుగు వారూ అంతే! ప్రయత్న పూర్వకంగా శాకాహారులయ్యారు. మనుషులందరూ శుద్ధ

శాకాహారులు కాకపోయి నప్పటికీ, శాకాహారంతో పాటు అప్పుడప్పుడు మాంసాహారాన్ని తినడానికి క్రమేణా అలవాటు పడ్డా రు మాంసం దొరకనప్పుడు గాని, రుచిలో కొద్ది మార్పు కోసం గాని, పండుగలు, పబ్బాలు, ఉత్సవాలూ, కుటుంబ కార్యక్రమాల సమయంలో గానీ మాంసాహారం కూడా తీసుకొన్నారు. చేపలు తెలుగు వారికి మహా ఇష్టం.

తెలుగు రైతులు బార్లీ, గోధుమ,వరి, జొన్న లాంటి ధాన్యాలనూ, సొర, బీర లాంటి కూరగాయలనూ, అనేక రకాల పళ్ళనూ పండించారు. పాలు, పెరుగు బాగా ఉత్పత్తయ్యాయి. కాబట్టి, రాతి యుగాల కాలానికే మనిషి శాక మాంసాలు రెండింటినీ తినేవాడుగా మారి ఉంటాడని మొదట మనం గమనించాలి.

తొలినాటి జైనం గురించిన ప్రస్తా వనలు ఋగ్వేదంలో ఉండటాన్ని బట్టి, భారత దేశంలో అహింసా సిద్ధాంతాలు, శాకాహార సేవనల గురించిన ఆలోచనలు ఆనాడే సాగాయని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆనాడు రొట్టె లేదా అన్నంతో పాటు నంజుకొని తినేందుకు ఒక కూర గా, ఒక పులుసుకూరగా, కాల్చి రుచికరంగా చేసుకున్న వంటకంగా మాత్రమే మాంసాన్ని ఉపయోగించుకున్నారు. ఆనాటి మానవుడు కేవలం మాంసమే తిని బ్రతికి నట్టయితే, కూరగాయలు, ధాన్యాల ఉత్పత్తి అంత విస్తృతంగా జరిగి ఉండేది కాదు. కొత్త కూరగాయల కోసం అన్వేషణ కూడా జరిగి ఉండేది కాదు. కల్పవృక్షం కోసం సముద్ర మథనమో లేక సముద్ర యానమో చేయవలసి వచ్చేదీ కాదు. ఇది ఆనాటి తెలుగువారికి కూడా వర్తించే సత్యం.

జంతు సమూహం మధ్య కూర్చున్న సింధూ కాలం నాటి శిశ్నదేవుడు లేదా పశుపతి బొమ్మ కొంతయినా జంతుప్రేమ, జీవ కారుణ్యం, ఉండేవని సూచిస్తు న్నాయి వేదయుగంలో కూడా మాంసాహారాన్ని పండగలకో, శుభకార్యాలకో, కుటుంబ పరమైన కార్యక్రమాలకో పరిమితంగా వాడేవారేనని పద్మినీ సేన్ గుప్తా అన్నారు (Everyday life in ancient India-Oxford University Press). మను ధర్మశాస్త్రం కూడా మాంసాన్ని అప్పుడప్పుడూ, ఏదో ఒక సందర్భంలో తినే అంశంగా చెప్పింది.

మాంసాన్ని పవిత్ర జలం చల్లి సంబంధిత మంత్రాలు చదివి వండుకోవాలని కూడా ధర్మశాస్త్రాలుచెప్పాయి. ఈశ్వరుడు సృష్టించిన ఏ జీవినీ చంపే హక్కు ఎవరికీ లేదనీ, ఆకలి కోసం చంపినా అది ధర్మబద్ధంగానే

ఉండాలనీ, మనువు పేర్కొన్నాడు. మహాభారతం లోని ఒక వర్ణనను బట్టి ఆనాటి మాంసం వంటకాల తీరు తెన్నులు మనకు అర్థం అవుతాయి.రాజేంద్ర మిత్రా ఇండో ఆర్యన్స్ అనే గ్రంథంలో చేసిన ఆంగ్లానువాదాన్ని పరిశీలించండి: "Cleanly cooks, under the superintendence of diligent stewards, served large pieces of meat roasted in spits, and meat cooked as curries, and sauces made of tamarinds and pomegranates; young buffaloes roasted on spits dressed by dropping ghee thereon; the same fried in ghee, seasoned with acids and sochel salt and sorrel leaves; large haunches of venison boiled in different ways with sorel and mangoes, and sprinkled over with condiments; shoulders and rounds of animals dressed in ghee, well sprinkled over with sea-salt and powdered black pepper and garnished with radishes, pomegranates, lemons, sweet basil, asafetida, ginger and the herb (Rajendra Mitra, Indo-Aryans, Vol.II, p. 422)- అనుభవం ఉన్న వంటగాళ్లు మాంసం ముక్కల్ని కాల్చి లేదా ఉడికించి రకరకాల కూరలు, పులుసు కూరలూ వండుకునేవారు. ఇంగువ, అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటి ఘాటయిన సుగంధ ద్రవ్యాల వాడకం వాళ్లకు తెలుసు. కొత్తిమీర, కరివేపాకు, వాముకు, పొదీనా లాంటి వాటితో అలంకరించుకొని తినేవారు. చింతపండునీ, దానిమ్మ గింజలనీ, నిమ్మరసాన్నీ, మామిడి కాయ ముక్కల్నీ, చుక్కకూరనీ పులుపు కోసం వాడేవారు. ఎనుబోతు మాంసం ముక్కలకు నేతిని పట్టించి కాల్చిగానీ, నేతిలోనే వేయించటంగానీ చేసేవారు. రకరకాల పక్షిమాంసాల్ని, చేపల మాంసాల్ని కూడా ఇలాగే వండుకునేవారు. అయితే, పని చేసే జంతువులను కాకుండా, వట్టి పోయిన గొడ్డుని మాత్రమే చంపుకు తినవచ్చునని ఒక ఆచారంతో కూడిన నియమం ఉండేది.

అశోకుని ఒక శాసనంలో మాంసాహారాన్ని ఏ విధంగా మానుకొన్నాడో వివరంగా ఉంది. ఒకప్పుడు అశోకుని వంటశాలలో వందలు, వేలు జంతువులను ప్రతిరోజూ మాంసం కోసం చంపేవారు. అశోకుడు బౌద్ధుడిగా మారిన తరువాత రెండు నెమళ్ళు, ఒక జింకని మాత్రమే చంపేవారు. ఆ తర్వాత జింకను కూడా ఏదో ప్రత్యేక సందర్భంలో తప్ప రోజూ చంపి వండటం మానేశారు. ఇంకొన్నాళ్లకు ఆ రెండు నెమళ్ళను కూడా చంపటం మానేసి, అశోకుడు కేవలం శాకాహారిగా మారాడు-అని! 38 ఏళ్ల

పాటు అశోకుడు రాజ్యపాలన చేశాడు.అందులో కనీసం 27 ఏళ్ళు బౌద్ధుడిగా పాలించాడు.

జంతువులు విసర్జించిన పేడని ఎండకు ఎండిన తరువాత, ఏరుకుని తెచ్చి, పొయ్యిలో ఇంధనంగా వాడుకునే వాళ్ళు. అందుకని వీటిని 'ఏరుడుపిడక'లన్నారు. దొడ్లో పశువుల పేడను కూడా ఎరువుల కోసం, పిడకల కోసం కూడా వాడుకొన్నారు. పొలం దున్నటం, సరకు రవాణా చేయటం లాంటి "గొడ్డు చాకిరీ"లన్నీ చేసే ఎడ్లను అందిస్తూ, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మాంసం, పిడకలు, జీవితానికి కావలసిన నిత్యావసరాలన్నీ ఇస్తోంది కాబట్టి ఆవును దేవతగా భావించుకొన్నారు. దేవతలంతా ఈ ఆవులోనే ఉన్నారని వర్ణించుకొన్నారు. కృష్ణా తీరంలో గేదెలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఉండేది. మాహిష మండలంగా ఈ ప్రాంతాన్ని పిలిచేవారు. ఆరోజుల్లో ఈ మాహిష ప్రాంతాన్ని గ్రీకులు 'మైసోలోస్' అని ఉచ్చరించేవారు.

పెద్ద మూపురం కలిగిన సింధూ ఎద్దు ఆకారంలోనే ఉన్న ఒక శిల్పం అమరావతి త్రవ్వకాలలో దొరకటాన్నిబట్టి ఆవులకూ తెలుగు నేల సమాదరాన్నే ఇచ్చిందని అర్థం అవుతోంది. ఆవు మాంసం అజీర్తి కారకం అనీ, అది జీర్ణకోశాన్ని పాడు చేస్తుందనీ వైద్యశాస్త్రం హెచ్చరించగా, ఆవుకున్న దివ్యత్వాన్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకొని గో మాంస భక్షణాన్ని నిషేధించి ఉంటారు. బదులుగా మేకను బలి పశువుగా మార్చుకొన్నారు. ఈ నాటికీ ఈ మేక లేదా గొర్రెలను బలి ఇచ్చే ఆచారం దేశం అంతా కొనసాగుతూనే ఉంది..

యో అశ్వానాం యోగవాం గోపతిర్వశీయ ఆరితః కర్మణి కర్మణి స్థిర(ఋ.1౦మం.అను.15.సూ. 107.5)-ఏ ఇంద్రుడు గుర్రాలకు, సమస్త గోవులకు ప్రభువో, ఎవడు స్వతంత్రుడో, ఎవరిని సమస్త యజ్ఞాలకూ పిలుస్తారో.. అంటూ సాగుతుంది ఒక ఋక్కు. మానవులకు గుర్రాలు, గోవులు అందిస్తున్న సేవలకు, అందుకు ప్రతిగా ఆనాటి మనుషులు ఇచ్చిన గౌరవానికీ ఈ ఋక్కు సాక్షి.

ఏనుగును మొదటి నుంచీ ఎక్కువ భాగం రాజసానికి సంకేతంగా వాడుకొన్నారు. ఏనుగునెక్కి తన మంత్రితో రాజుగారు వచ్చినంత నిర్భయమైన అధికారంతో అగ్నిని రమ్మని పిలిచిన ఋక్కు (4మం, 4.1) ఏనుగు దర్పాన్ని తెలుపుతుంది. కప్పల ధ్వనులను వేదమంత్రాల పఠనంతో పోల్చిన ఋక్కు ఏడవ మండలంలో (1౦3వ సూక్తం) కనిపిస్తుంది.

అగ్నిని చల్లా రనీయకుండా వంటిట్లో గానీ అగ్నిశాలలోగానీ, భద్రంగా ఉంచేవాళ్లు. 'నీ ఇంట నిప్పు చల్లా ర్చా' అనేది ఒక తెలుగు తిట్టు. ఇంట్లో నిప్పు ఆరిపోతే, మళ్ళీ పొయ్యి రాజేసుకోవటానికి నానా తంటాలు పడవలసి వచ్చేది. చెకుముకి రాళ్ళు, చితుకులు ఎండు గడ్డి పరకలు అంటించి నిప్పు రాజేసే వారు. ఒక వేళ నిప్పు చల్లా రితే నిప్పు అప్పుకు బయల్దేరాల్సి వచ్చేది. అగ్గిపెట్టెలూ ఇగ్నిషన్ లైటర్లు లేని ఆరోజుల్లో డబ్బు కన్నా భద్రంగా నిప్పును దాచుకోవటం ఆనాడు ఒక సామాజిక అవసరం.

దాలిగుంటలు తెలుగు నాట ప్రతి ఇంటా ఉండేవి. చిన్న గుంట తీసి, దాన్ని పిడకలతో నింపి నిప్పు రాజేసే వారు. స్థాలి అంటే కుండ. సగం కుండ లోపలికి దిగేటంత లోతుగా స్థాలిలేదా దాలి గుంటలు ఉండేవి.

ఇంటి యజమాని కుటుంబ వృత్తిని చూసుకునే వాడు. పెద్ద కొడుకు వ్యవసాయం చేసే వాడు. చిన్న కొడుకు పశువులను మేపుకొచ్చేవాడు. వాటికి కుడితి పెట్టి, గడ్డితో తోమి శుభ్రం చేసేవాడు. అందుకే, పెద్దకొడుకైన బలరాముడి ఆయుధం నాగలి కాగా, చిన్న కొడుకు గోపాలుడయ్యాడు. పాలు పితికేది కాబట్టి, కూతురు దుహిత అయ్యింది. ఇల్లా లు వంటపనులు చూసుకొనేది. ఇది కుటుంబ పరంగా ఆ నాటి పని విభజన. మగవారికీ వంటా వార్పులలో ప్రవేశం ఉండేది. పెద్ద వంటలు చేసే బాధ్యతని ఇప్పటికీ పురుషులే చేపడుతున్నారు. నలుడూ, భీముడు లాంటి ప్రసిద్ధ వంటగాళ్ళు పురుషుల్లో నే ఉన్నారు. ఇళ్లలో మాత్రం వంటింటి ఆధిపత్యం స్త్రీలదే అయ్యింది. క్రమేణా మహిళలు వంటింటికే పరిమితం కావటానికి ఇది దారి తీసింది. తెలుగు నేల సహా దేశం అంతా ఇదే పరిస్థితినదిచింది.

వంట చేయటానికి ఎప్పటి కప్పుడు కుండలు వగైరా పాత్రల్ని మార్చేసి కొత్తవి ఉపయోగించే వారు. బంగారం, వెండీ, కంచు, ఇత్తడి లోహాలతోనూ, చర్మంతోనూ, వెదురుతోనూ చేసిన ఉపకరణాలు, పాత్రలూ, పళ్ళాలు వగైరాలను శుభ్ర పరచుకొని తిరిగి ఉపయోగించుకొనేవారు. ఇనుము లేదా స్టీలుతో చేసిన పాత్రలు ఉత్తరాది లోని ఆర్యులకు పరిచయం తక్కువ. కాబట్టి, వాటి వినియోగం అక్కడ లేదు. అందుకే, ఈ నాటికీ క్రతువుల సమయంలో లేదా పూజల సమయంలో బంగారం, వెండి, కంచు లేదా రాగి

పాత్రలు, ఉత్తరిణి (చెంచా) లను మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు సాధ్యమైనంతవరకూ స్టీలువివాడరు.

దప్పిక తీర్చుకోవటానికి నీటిని వాడింది తక్కువ. ఋగ్వేద ఆర్యులు సోమరసాన్ని లేదా ఇంట్లో చేసుకున్న తరవాణి లాంటి తేలిక మద్యాన్ని తాగేవారు. తెలుగు ప్రజలు మజ్జిగకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చారు. ఇప్పటికీ మజ్జిగని "కొంచెం దాహం ఇవ్వండి" అని అడుగుతారు. కృష్ణుడు మధురా నగరిలో 'చల్ల'లమ్మే గోపకాంతల వెంట పడినట్టే తెలుగు కవులు వర్ణించారు. మజ్జిగ వాడకం దేశం మొత్తం మీద తెలుగు వారికే ఎక్కువ.

నీటిని తొలి దశలో పశువులకోసం, స్నానాల కోసం, ఇతర గృహ వినియోగాల కోసమే ఎక్కువగా వాడేవారు.నీటి వినియోగాన్ని క్రమేణా పెంచుకొంటూ, నీరు త్రాగేందుకు కూడా నియమాలను ఏర్పరచు కున్నారు. నదీ స్నానాల తరువాత, తిన్నతరువాత, తాగిన తరువాత, ఆవులించిన తరువాత, నిద్రలేచిన తరువాత, నోరు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి లాంటి నియమాలు ఏర్పడ్డాయి భోజనానికి ముందు నీరు తాగితే, స్థూల కాయం తగ్గుతుందనీ, భోజనం చివర నీరు ఎక్కువగా తాగితే, స్థూల కాయం ఏర్పడుతుందనీ వైద్య శాస్త్రం చెప్పింది. అశోకుడు, హర్షుడు, గుప్తుల పిత్ృ దేవతలకు శ్రాద్ధాలు పెట్టటం లాంటి కొత్త మార్పులు చాలా చోటు చేసుకున్నాయని పద్మినీ సేన్ గుప్తా (Everyday life in ancient India-Oxford University Press-పేజీ84) పేర్కొన్నారు. వీటన్నింటి ప్రభావం తెలుగు నేల మీద కూడా విస్తరించింది.

"నేల మీదే కూర్చుని భోజనం చేసేవారు. అరిటాకు లెదా తామర ఆకు విస్తళ్లలో భోజనానికి ప్రాధాన్యత నిచ్చే వారు. ఇవి మనకు ఆది నుంచీ అందుబాటులో ఉన్నాయి కాబట్టి! హరప్పాలో భోజనం చేసే కంచుపళ్ళెం దొరికింది. తెలుగు వాళ్ళు ఆ రోజుల్లో స్టీలు పళ్ళాలను భోజనానికి, వంటలకు వాడేవారో లేదో పురావస్తు శాస్త్ర వేత్తలు చెప్పాలి.

విస్తరి భోజనానికే ఈ నాటికీ మనం ప్రాధాన్యత నివ్వటాన్ని బట్టి అది మన సంస్కృతిలో భాగంగా భావించవచ్చు. కనీసం పర్వదినం నాడైనా విస్తరి భోజనం చేయటానికే మనం ప్రాధాన్యత నిస్తాం.

ఐతరేయ బ్రాహ్మణం మేడి చెట్టు మహిమను కీర్తిస్తూ, "'ఊర్గో వా అన్నాద్య ముదుమ్బర' అంటుంది. అన్నమే బలం, అదే మేడిచెట్టు అని దీని

భావం. దేవతలకు బలాన్ని, ఉత్సాహాన్నీ ప్రజాపతి కలిగిస్తే అదే మేడి చెట్టు అయ్యిందనీ, దేవతలు ఏ అన్న-ఆహార బలాలను పంచుకొన్నారో దాని నుంచే మేడిచెట్టు పుట్టిందనీ, దానివలన సంవత్సరానికి మూడుసార్లు అన్నం పండుతోందని అనేక వర్ణనలు వేదాలలోనూ, బ్రాహ్మణాలలోనూ కనిపిస్తాయి'' 'సమభవత్తస్మాత్రి: సంవత్సరస్య పచ్యతే''' అనే ఐతరేయబ్రాహ్మణ మంత్రంలో సంవత్సరానికి మూడుపంటల ప్రస్తావనే ఇక్కడ ముఖ్యమైంది. అంత విస్తృతంగా పండించిన వారిని శాకాహార ప్రియులుగా భావించటంలో తప్పులేదు. తెలుగు వారిని శాకాహారులుగా స్థిరపరచటంలో జైన బౌధధర్మాల పాత్ర గొప్పది.

బౌద్ధుల కాలంలో వరి బియ్యంతో వండిన అన్నానికి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. మత, సాంస్కృతిక, వాణిజ్య పరమైన కారణాల వలన, తెలుగు వారికీ, వైదిక ఆర్యులకూ మధ్య రాకపోకలు, సాన్నిహిత్యం పెరిగాయి. ఉత్తరాదిలో వరి అన్నాన్ని తినటం ఒక అలవాటయ్యింది. కొమ్ములు లేని జంతువుల మాంసాన్ని తినటానికి ఆ కాలంలో బ్రాహ్మణులకు అనుమతి ఉండేది.

వ్యవసాయం పైన ఆధారపడిన నేల కావటం వలన, జైన బౌద్ధ ధర్మాల ప్రభావం తెలుగు నేల మీద అధికంగా ఉండటం వలన, తెలుగు ప్రజలు స్వతహాగా శాకాహార ప్రియులే కావటాన తెలుగువారి ఆహార చరిత్ర శాకాహార మయంగా కనిపిస్తుంది. మాంసాహారం వీరికి తెలియక కాదు. మాంసాహార ప్రియత్వం తెలుగు వారికి లేదని ఎవరూ అనలేరు, కానీ, తెలుగు ప్రజలు తరతరాలుగా శాకాహార వంటకాలమీద ఎక్కువ ప్రయోగాలు చేశారు.

* * *

4వ ప్రకరణం

మన ఆహార ద్రవ్యాలు-ప్రాచీనత

ఒక జాతి ప్రజల ఆహారపదార్థాల చరిత్ర ఎప్పటినుండి ప్రారంభమైందో లెక్కగట్టి చెప్పటం సాధ్యం కాక పోవచ్చు. ఇప్పటి మన ఆహారపు అలవాట్లను బట్టి వేల ఏళ్లనాటి మన పూర్వుల అలవాట్లను మనం అంచనా వేయలేము. భారత దేశంలో సంస్కృతీ సంపన్నమైన ప్రాచీన జాతులలో తెలుగు వారొకరు. రామాయణ, భారతాది ఇతిహాసాల లోనూ, పురాణాల లోనూ, బౌద్ధ జాతక కథల లోనూ, జైన శైవ వైష్ణవ వైదిక గ్రంథాలలోనూ తెలుగు వారి విశేషాలు అనేకం ఉన్నాయి.

ఒక సమాజంలోని మనుషుల ఆహారపు అలవాట్లు, వారి నడత, నమ్మకాలు, ఆచారాలు, వేష భూషణాలు, వైవాహిక బంధాలు, గుర్తులు, సంకేతాలు ఇవన్నీ వారి సంస్కృతిలో భాగం అవుతాయి. తండ్రి నుంచి కొడుకు, తాతనుంచి తండ్రి, ఒక తరం నుంచి మరొక తరం అంది పుచ్చుకొంటూ ఇవి కొనసాగుతాయి.

వివిధ చారిత్రక యుగాలలో తెలుగు వారి ఆహార చరిత్ర తెలియాలంటే, వారి వ్యావసాయిక జీవనం, నాగరకత, సంస్కృతి, ఆచార వ్యవహారాలు, అవి ఏర్పడటానికి గల కారణాలు అన్నింటినీ మనం పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. అనుకూల పరిస్థితులున్న చోట మానవ సమూహాలు స్థిరపడతాయి చిన్నచిన్నగోత్రాలే, క్రమేణా గ్రామాలు, పట్టణాలు, మహానగరాలుగా వర్థిల్లు తాయి అక్కడి వృక్షరాసులు, జంతు జాలాలు, ఆహార అలవాట్లు, వనరుల వినియోగం ఇవన్నీ ఆ జాతి సంస్కృతిని రూపొందిస్తా యి

రాతి యుగాల కాలం నుంచీ తెలుగు ప్రజలు మౌలికంగా వ్యావసాయిక జాతి కాబట్టి, పంటలు చేతికొచ్చే సమయానికి సంక్రాంతి పండుగ జరుపుకొంటారు. మామిడి కాయలు తయారయ్యే కాలానికి ఉగాదిని జరుపుకొంటారు. మామిడి నుండి మామిడి దాకా ఏడాదిగా తమదైన పంచాంగాన్ని రూపొందించుకొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్నాటక, తమిళనాడులలో రాతియుగం నాటివి కనీసం 200 స్థావరా లను కనుగొన్నారు. దక్షిణాదిలో వ్యవసాయం పశుపోషణ కలగలసిన వ్యవస్థ నడిచింది.

అప్పటికి దొరికిన ధాన్యాలు, అవి పండటానికి కావలసిన వాతావరణ పరిస్థితులు వనరుల అందుబాటు, అడవి మొక్కలుగా ఉన్న వాటిని మచ్చికగా పెంచి, ఇంటి మొక్కలుగా ఆహార యోగ్యం చేయగలిగారు. ఇవన్నీ లోహ యుగంలో తెలుగు నేల మీద ఆహారోత్పత్తికి సమకూడిన అంశాలు. మన గ్రామీణ సంస్కృతికి మూలమైన అంశాలు కూడా ఇవే! లోహ యుగంలో, క్రీస్తు పూర్వం1,000-1500 నాటికే తెలుగు నాగరికత, తెలుగు సంస్కృతి ఒక రూపు దిద్దుకొనిఉన్నాయని చరిత్ర వేత్తలు చెప్తారు తెలుగు నేలమీద ఇనుప ఖనిజాన్ని సేకరించి కరిగించి, ఇనుము, ఉక్కు తయారు చేసే నిపుణత ఒక పెద్ద ఆర్థిక విప్లవానికి దారి తీసింది. వ్యవసాయం ఆధునీకరించబడింది. ఇనుప పనిముట్లతో పాటు ఇనుప కర్రు తగిలించిన నాగలి వాడకంలోకి వచ్చింది. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు పెరిగాయి. మొక్కలు, వాటి ఉత్పత్తుల పరిరక్షణకు సంబంధిం చిన కొత్త ఆలోచనలు ఆనాటి తెలుగు నేలమీద అమలుకు వచ్చాయని చారిత్రక వేత్తలు (Kathleen Morrison co-authored with K.R. Krishna in "South Indian Agro-ecosystems: Nutrient Dynamics and Productivity) భావించారు. సింధూ నగరాల కన్నా ఇనుపకర్రు ఉన్న నాగలి ఎంతో ముందు వచ్చిందని రొమిల్లా థాపర్ పేర్కొన్నారు. కరిగించిన ఇనుముతో ఆయుధాలు, ఇతర పనిముట్లు తయారు చేశారు. కాలువలు త్రవ్వి నదీజలాలను పొలాలకు మళ్ళించారు. ఆనకట్టలు కట్టి వ్యవసాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టారు అధిక ఉత్పత్తికి ఇది దోహద పడింది. విదేశీ వర్తక వాణిజ్యాలకు ఈ అభివృద్ధిని ఆనాటి ప్రజలు ఉపయోగించు కోగలిగారు. వృత్రాసురుడు నీటికి ఆనకట్ట కడితే, ఇంద్రుడు దానిని తెగకొట్టిన కథ ఋగ్వేదంలో కనిపిస్తుంది.

తెలుగు నేల పైన మౌర్యుల కన్నా ముందునుంచే పటిష్టమైన పాలనా వ్యవస్థ సుస్థిర జీవన విధానాలున్నాయి. సింధూ నాగరికత తరువాత చెప్పుకోదగిన గొప్ప ప్రాచీన నాగరికత తెలుగు నాగరికతే! దక్షిణాదితో పోల్చినప్పుడు ఉత్తర భారత దేశంలో ప్రశాంత వాతావరణం తక్కువ. మధ్య ఆసియా నుంచి శకులు, సిథియన్లు, కుషాణుల నిరంతర దండయాత్రలతో ఉత్తరాది వణికి పోతున్న కాలం అది. వీళ్ళనే బార్బేరియన్లు గావైదిక సాహిత్యం చిత్రించింది. నాగరికత విధ్వంసకులుగా వీళ్ళు ఉత్తరాదిని అతలాకుతలం చేశారు. ఆ దశలో వైదిక ధర్మాలకు నిజమైన రక్షకులు దక్షిణాది వారయ్యారు.

దక్షిణాదిలో తమిళ, కన్నడ, మళయాళ దేశాలకు ఎవరు వెళ్ళాలన్నా మొదటి మజిలీ తెలుగు నేలే అవుతుంది. శ్రీ రాముడైనా వర్ధమాన మహావీరుడయినా, గౌతమ బుద్ధు డయినాదక్షిణానికి వెళ్ళాలంటే తెలుగు నేల పైన అడుగు మోపక తప్పదు. తెలుగు వారు ఆది నుండీ మృదు స్వభావులు. కొత్తని ఆహ్వానించే సంస్కారులు. అందుకే, ఉత్తరాది నుంచి ఆనాటి వలసలకు తెలుగు నేల తలుపులు తెరిచి స్వాగతం పలికింది. తూర్పున బంగాళా ఖాతం నుండి, పశ్చిమాన అరేబియా సముద్రం వరకూ విస్తరించిన ఆంధ్ర సామ్రాజ్యం ఉత్తరాది వారి భాష, సంస్కృతి, దైవం, ఆచార వ్యవహారాలన్నింటినీ అక్కున చేర్చుకుంది. అగస్త్యుడైనా ఎవరైనా తెలుగు ప్రజల స్వాగత సత్కారాలు పొందిన తరువాతే తమిళ నేలను చేర గలుగుతారు.

తక్కిన ద్రావిడ భాషలకన్నా తెలుగు భాషలో ఎక్కువ సంస్కృత పదాలున్నాయంటే, అది వైదిక ప్రజలతో ఎక్కువ కాలం పాటు వైదిక ప్రజలు నెరపిన సమీప వర్తిత్వం, సహజీవనం ఫలితంగా ఏర్పడింది. అలాగే, ఎన్నో ద్రావిడ పదాలు తెలుగు వారి ద్వారా పాళీ, ప్రాకృత, సంస్కృత భాషల్లోకి చేరాయి కూడా! ఇది తెలుగు వారు గర్వించదగిన చరిత్ర. దాన్ని కప్పిపుచ్చి, తెలుగువారి ప్రాచీనతని మరుగుపరచి, ఏమీ లేనివారిగా చిత్రించటం మనం ఎదుర్కొన్న ఒక దురదృష్టకర అంశం."In fact Upper India underwent so many attacks that South India became the truer representative of Hindu culture because it was more stable and more protected. Many of the Aryans migrated to Southern India, a process which was repeated a thousand years later, when the Muslims overpowered the North.South India is therefore a stronghold of Hindu Culture, superimposed on its Dravidian civilisation and intermingled with it. It is also predominantly orthodox in its religious practices, and has maintained ancient Hindu traditions in art and politics. Builders, artists, artisans and craftsmen went South because of the invasions in the North, trade flourished and Aryans found a welcome home in the Andhra kingdom which stretched from the Bay of Bengal to the Arabian Sea and afforded a stable civilized Empire where the immigrants could take shelter"(Padmini Sen Gupta, Everyday life in ancient India-Oxford University Press-P.95)

30 పటిష్టమైన కోటలు కలిగిన ఆనాటి ఆంధ్ర మహా సామ్రాజ్యం ఆశ్రితులుగా, ఆర్తులుగా వచ్చిన వైదిక ఆర్యులకు ఆశ్రయం ఇచ్చింది. ఆనాటి తెలుగుబిడ్డలు అడ్డగించి ఉంటే, వైదిక ధర్మాలు గానీ, ఉత్తరాది క్షత్రియ ధర్మాలైన జైన బౌద్ధా లు గాని మొత్తం దక్షిణాదిలో అడుగు పెట్ట గలిగి ఉండేవారు కాదు. వైదిక, జైన, బౌద్ధా ల వలన తెలుగు భాష, సంస్కృతి మెరుగు పడ్డా యనేచెప్పాలి. అలాగే తెలుగు వారుకూడా వైదిక, జైనబౌద్ధా లలో విశేష కృషి చేసి ఆయా ధర్మాలను రాణింపచేయ గలిగారు. తెలుగు వారి ఆచార వ్యవహారాలు ఈ మూడు ముఖ్యమైన ధర్మాలతో గల పరస్పర ప్రభావం వలన ఏర్పడ్డా యి

చారిత్రక యుగాల నాటికే, తెలుగు నేల పైన ద్రావిడులు తమ ద్రావిడ సంస్కృతీ వారసత్వాన్ని వదులుకుని, ఆధ్యాత్మికంగానూ, భాషాపరంగానూ, సాహిత్య పరంగా కూడా ఆర్యీకరణం చెందినట్టు కనిపిస్తా రు అయితే, ఆర్యధర్మాలను పాటిస్తూ నే ద్రావిడ సంస్కృతిలోని మౌలిక అంశాల్ని కొనసాగించారు. ఈ కారణం చేతనే తెలుగు ప్రజలలో ఆర్య ద్రావిడ మిశ్రమ లక్షణాలు కనిపిస్తా యి

పి. చెంచయ్యగారు A History of Telugu Literature(the heritage of India series-p.14) గ్రంథంలో "The Telugus may have been in the remote past a Dravidian people possessing a non Aryan culture, but they seem to have lost their Dravidian identity very early in their history. In historical times they were so completely Aryanised in Religion, Language and Literature, that for all practical purposes they may be treated as Aryans; although their indigenous Dravidian influence continued to make itself felt" అని పేర్కొన్న అంశాలు ముఖ్య మైనవి. ఆర్యుల వైదిక ధర్మాలతో ఇతరులకన్నా తెలుగు వారికి ఎక్కువ సాన్నిహిత్యం ఉన్నప్పటికీ కాకతీయుల కాలం వరకూ తెలుగు వారు పూర్తిగా ఆర్యీకరణం చెంద లేదని తొలి కాకతీయుల గురించిన చరిత్ర చెబుతుంది. వాళ్ళు శైవాన్ని స్వీకరించి ఆర్యులయ్యారు. జైనులను పూర్తిగా అంతం చేయటంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించారు. మత పరమైన, రాజకీయ పరమైన ప్రభావాలు వచ్చినా తెలుగు వారు తమ వ్యక్తిత్వాన్ని నిలబెట్టు కోవటంలో వెనకడుగు వేయలేదు. ఇచ్చిన చెయ్యే గానీ, వారిది పుచ్చుకున్న ది ఎంతమాత్రమూ కాదు.

మన వంటింటి పనిముట్లు

కోరాడ రామకృష్ణయ్య గారు 'తెలుగు పలుకుబళ్ళు – పుట్టుక అనే వ్యాసంలో మూల ద్రావిడ భాష నుంచి కొన్ని పదాలు తెలుగు పదాలుగా ఎలా పరిణమించాయో పేర్కొన్నారు. "తెలుగు భాషాజనులు చిరకాలము క్రిందటనే సంస్కృత భాషా వర్ణోచ్చారణ రీతుల కలవడి పోవుట చేతను గాబోలు పదాది యందు రేఫలకారోచ్చరము విషయమున వీరికి కష్టము తోచినట్టు కనబడదు" అంటారు. తెలుగు వారి సంస్కృతోచ్చారణ ఉత్తరాది వారికన్నా, ఇతర దక్షిణాదివారి కన్నా స్వచ్ఛంగా ఉండటానికి ఈ చిరకాల సహజీవనమే కారణం

- మూల ద్రావిడ ధాతువు అఱై అంటే అరగదీయటం. తెలుగులో ఈ పదం ఱాయిగా వర్ణ వ్యత్యం అయి ఏర్పడింది.
- ఉరు (to rub) అను ప్రాచీన ధాతువు నుండి రుబ్బు అనే పదం వర్ణ వ్యత్యం అయి ఏర్పడింది.తమిళ కన్నడాలలో ఉఱై అంటారు.
- ఉరు అనే ధాతువే తెలుగులో రోలు, తమిళ కన్నడాలలో ఉరల్ శబ్దా లుగాఏర్పడ్డా యి

నన్నెచోడుడు కుమార సంభవంలో ఆటవిక శబర స్త్రీలుపటికపు రోళ్లను, గౌరుకొమ్ము రోకళ్ళనూ వాడినట్టు వర్ణిస్తా డు తెలుగు వారు ప్రాచీనకాలం నుంచీ అలవాటుగా వాడుకొంటూ వస్తు న్న పదాలకు తమ ద్రావిడ మూలాలనుంచే పేర్లను ఎంచుకొన్నారని దీన్ని బట్టి తెలుస్తోంది. రోలు, రోకలి, పొత్రం, కుంది, తిరగలి, పచ్చడి బండ, చల్లకవ్వం, పిడకలు, కట్టెలు బొగ్గులు, కుంపట్లు, రంపపు పొట్టు, కచ్చిక ఇలాంటివి వంట గదిలోంచి మాయమై పోయిన రోజులివి. మన వంటగది ఆధునీకరించ బడింది. అభివృద్ధి ని ఆహ్వానించవలసిందే. అభివృద్ధి అంటే, కవ్వాన్ని పారేసి, ఫ్రిజ్జులో పెరుగు మాత్రమే తినడం కాదు. మజ్జిగను మానేయటమూ కాదు. షుగరు వ్యాధి గ్రస్థుల శాతం పెరగటానికి ఈ అలవాట్లే ప్రధాన కారణం అని గమనించాలి. నాగరికత ఫలాలను మనం పొందాలి గానీ, నాగరికత వలన కలిగే చెడును మాత్రమే పొందేలా మన ఆలోచనలు ఉండకూడదు.

- పొయ్యి లేదా పొయ్యి: ఈ కాలం వాళ్లకు గ్యాసు పొయ్యి తెలుసు. కొందరికి కిరసనాయిలు స్టవ్వు, కరెంట్ హీటరు తెలుసు. ఓవెన్లు

వచ్చాక పొయ్యిల స్వరూప స్వభావాలు మారి పోయాయి. కుండలు చేసినట్టే అర్ధచంద్రా కారంలో మట్టిపొయ్యిలు కూడా తయారు చేసే వాళ్ళు. కట్టెలు లేదా ఇతర వంట చెరకుని ఇందులో ఉంచి ఇంధనంగా ఉపయోగించేవారు. పొగ బయటకు పోవటానికి పొయ్యి పైన ఒక పొగ గొట్టాం బయటకు ఉండేది. ఒకే కట్టెతో మూడు పొయ్యిల మీద వంట ఒకేసారి చేసుకొనే అవకాశం కూడ ఉండేది. ఇంధనం వృధా కాకుండా ఈ విధానాన్ని అనుసరించేవారు. బయోగ్యాసు స్టవ్వులను కొన్నాళ్ళు ప్రోత్సహించారు. అదీ ఇంకుడు గుంటల్లా నాలుగు నాళ్ల ముచ్చటగా మిగిలి పోయింది.

- గాడిపొయ్యి: లోతైన పొడవైన గొయ్యి(గాడి) తవ్వి కట్టెలువేసి ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర పెద్ద వంటలు చేయటానికి ఉపయోగ పడేదాన్ని గాడి పొయ్యి అంటారు.
- త్రంపి: కుండను నిలబెట్టి చుట్టూ పిడకలను ఒక పోగులా పోసి రాజేస్తా రు. నీళ్లను కాచుకోవటానికి దీన్ని ఎక్కువ వాడతారు. కట్టె పొయ్యిలో గానీ, రంపపు పొట్టు పొయ్యి గానీ, వేడిని ఎక్కువగా ఇస్తాయి. కానీ, త్రంపి పద్ధతిలో సన్నసెగన ఎక్కువ సేపు వేడి నిలవుంటుంది. తంపె పెట్టటం, తంపటం పెట్టటం అనే పదాలు దీని నుంచే ఏర్పడ్డా యి వేరుశెనగకాయ లు, చిలకడ దుంపలు ఇలాంటి వాటిని తంపటి పెట్టి, సన్నసెగన కాల్చుకొని తింటారు. మాడకుండాకమ్మగా ఉంటాయి. వేయించిన వేరు శనగ కాయలను ఇప్పటికీ తంపట కాయలనే అంటారు.
- దాలి పొయ్యి: ఒక కుండ అడుగు భాగం సరిపోయేటంత చిన్న గుంటని త్రవ్వి, అందులో పిడకలను రాజేస్తా రు స్థా లి అంటే, కుండ. కుండను ఉంచేందుకు తీసిన గొయ్యి కాబట్టి స్థా లి గుంట లేదా దాలిగుంట అంటారు. పాల కుండను ఈ దాలిగుంటలో ఉంచితే పాలు చాలా సన్నసెగన కాగి, చిక్కగా రుచిగా ఉంటాయి. మిల్క్ కుక్కర్లకన్నా ఈ కుండలో పాలుచాలా రుచిగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మీగడ కడతాయి. పాలు పొంగి వృధా కాకుండా ఉంటాయి.
- పొక్క: ఇది రాతి కట్టు బడితో చేసిన పెద్ద పొయ్యి. బాయిలర్ లాంటిది. సున్నపు బట్టీలో ఉండే పొయ్యి.పొక్కటి రాళ్ళు అంటే పొయ్యికట్టడానికి ఉపయోగించే రాళ్ళు.

- కుంపటి: ఇప్పటి తరం వారికి చాలామందికి బహుశా కుంపటి తెలియక పోవచ్చు. పైన బొగ్గులు పోసుకొనేందుకు ఒక అర్ధచంద్రాకార గిన్నెలాంటి భాగం, కిందనుంచి గాలి అందేందుకు ముఖ ద్వారం ఉంటాయి. బంగారం పని చేసేవారి దగ్గర కూడా ఇదే కుంపటి ఉంటుంది. కానీ, దాన్ని కమ్మటం అంటారు.
- కుమ్ము: పొయ్యిలో మంట చల్లారిన తరువాత సన్నని సెగ ఇంకా నిలిచి ఉన్నప్పుడు అందులో బెండకాయలు, వంకాయలు, దోసకాయలు ఇలాంటివి ఉంచి కాసేపు మగ్గనిస్తారు. అది నిప్పుల మీద కాల్చినట్టు అవుతుంది. ఆ కాయని మెత్తగా గుజ్జులా చేసి కొత్తిమీర వగైరా కలిపి తాలింపు పెడితే బజ్జీ పచ్చడి లేదా బజ్జు అనే వంటకం తయారౌతుంది. ఇలా పొయ్యిలో పెట్టటాన్ని కుమ్ములో పెట్టటం అంటారు. ఓవెన్ లో గ్రిల్ మీద ఉంచి ఇలాంటివి అవలీలగా చేసేస్తున్నారిప్పుడు కానీ, ఆరోజుల్లో వీటిని కాణీ ఖర్చులేకుండా చేసుకునే వాళ్ళు. అదీ తేడా! కుమ్ములో పెట్టడాన్ని పొట్టు నిప్పులో పెట్టటం అనికూడా అంటారంపపు పొట్టు పొయ్యిలో నిప్పుని కూడా పొట్టు నిప్పు అనే అంటారు
- వంట చెరకు: చెరకు రసం తీసిన తరువాత పిప్పిని పొయ్యిలో పెట్టి ఇంధనంలా వాడుకొంటారు. అలా మొదలయ్యింది వంట చెరకు అనేపేరు. వంట కట్టెల్ని కూడా వంటచెరకు అనే పిలిచే అలవాటు కొన్ని ప్రాంతాలలో ఉంది. చిదుగు పుల్లలు, కట్టెలు సమిధలు ఇవన్నీ వంత చెరకుగానే పిలవబడతాయి.
- కడవ: కడ+వాయి అనే రెండు శబ్దాలు కలిసి, పెద్ద నోరు కలిగిన కుండ అనే అర్థంలో ఈ పదం ఏర్పడిందని కోరాడ రామకృష్ణయ్యగారు పేర్కొన్నారు. అయితే ఆఫ్రో ఏసియాటిక్ భాషల మూల రూపాలలో kadoh అనే పదం నీళ్ళు తెచ్చుకొనే కుండ అనే అర్థంలో కనిపిస్తుంది. ఇది నైలూ నుంచి కృష్ణదాకా సాగిన వ్యాపనంలో తెలుగు నేలను చేరిన ఆఫ్రికన్ పదం కూడా అయి ఉండవచ్చు. తమిళంలో కడవ అంటే కడిమి చెట్టు అనే అర్థం మాత్రమే కనిపిస్తుంది. బుంగ అనే పిలుపు కూడా కడవకు కొన్ని ప్రాంతాలలో ఉంది.

- కుండ: గుండ్రని భాండాన్ని కుండ అంటారు. సంస్కృతంలోనూ, ప్రాకృతంలో కూడా కుణ్డ అనే పదం ఇదే అర్థంలో ఉంది. పెద్ద మట్టి పాత్ర అని దాని భావం. తమిళంలో కుండమ్ అంటారు. కుండీ అనే పేరుకూడా ఇలానే వచ్చి ఉండొచ్చు. కుండీని కుండు అనికూడా అంటారు.బాగా కాలిన ఇటుకను కుండ కాగింది అంటారు. ఉన్నదంతా ఖర్చు చేసేశారనటానికి 'కుండ కడుగు' అనే ప్రయోగం చేస్తారు వండిన దంతా తినేసి కుండను కూడా కడిగేశారనటం లాంటిది. కుండ పోత, కుండ దెబ్బ అనే పదాలు భారీ వర్షాన్ని సూచిస్తాయి కుండపేరవటం అంటే, అన్నదమ్ములు భాగాలు పంచుకొని వేరయ్యారని! కుటము, కున్ననం, గరగ, ఘటం, బాండువ, భాండం, మఱువ, సరవ లాంటి పర్యాయ పదాలున్నాయి. చట్టి, దాక, పిడత, గురుగు, అటిక, దుత్త, ఇవన్నీ చిన్న పరిమాణంలో ఉన్న కుండలకు పర్యాయాలు. చట్టి అంటే పెద్ద నోరు గల కుండ. మజ్జిగ చేసే కుండని తరి కుండ అంటారు.నీళ్ళు కాచుకునే కుండని కాగు, కొప్పెరపవ్వ, బాన ఇలా పిలుస్తారు ఎక్కువ నీళ్ళు నిలవబెట్టేందుకు ఇత్తడి, రాగి, స్టీలు లోహాలతో చేయబడిన పెద్ద బానని అండా అంటారు. కటాహం, గుండిగ అని కూడా అంటారు. ఓటి కుండ, అవిటి కుండలను కుండమీద గోరుతో చరిచి ఆ ధ్వనిని బట్టి గుర్తిస్తారు స్థాలీ అంటే 'వంట కుండ'.కుండ మూతని మూకుడు అంటారు. దీన్నే దడ్డెం, మలక, శరావము, సిబ్బి ఇలా పిలుస్తారు
- ముంత: చిన్న కుండని ముంత అంటారు. చుళుకము, లొట్టి దీని పర్యాయపదాలు. కల్లు ముఱత ఇందుకు సాక్షి.
- బిందె: నీళ్ళు మోసుకొచ్చేందుకు, నిలవుంచుకొనేందుకు ఉపయోగించే లోహ పాత్ర.
- కుప్పె: అనేది చాలా చిన్న ఆకారంలో ఉన్న కుండ.
- గోకర్ణము: అంటే ఆవు చెవి ఆకారంలో ఉంటుంది. నెయ్యి వడ్డించు కొనేందుకు వాడతారు.
- చేద; నీళ్ళు చేదేందుకు ఉపయోగించే మట్టి లేదా లోహపాత్ర, బక్కెట్టు. బాల్చి

- డేకిస, డేక్సా: ఎక్కువ మందికి కూరలు తయారు చేయటానికి వాడే పెద్ద వంట పాత్ర. బిరియానీ, పలావు చేయటానికి ఎక్కువ ఉపయోగిస్తారు
- బూరెల మూకుడు: దీన్ని బాండలి, బాణలి అని పిలుస్తారు లోతు ఎక్కువగా ఉండే మూకుడు. నూనె పోసి వేయించేందుకువాడతారు.
- పెనం: అట్లు, రోటీలు కాల్చుకొనేందుకు వాడే ఒక వంట పరికరం. పగిలిన కుండ పెంకుని బోర్లించి అడుగు నుండి మంట ఇస్తూ పైన అట్లు పోసేవారు. అందుకని పెనాన్ని పెంకు అనికూడా పిలిచేవారు. కంచు కంటు, కందువు, మంగలం అనేవి దీనికి పర్యాయ పదాలు. పొయ్యికి పెనాన్ని అంటించి ఉంచే అవకాశం కూడా ఉండేది. అలా పొయ్యికి అంటుకొని ఉన్న మట్టి పెనాన్ని 'పొయ్యి పెండెం' లేదా 'పొయ్యి పెన్నెం' అనేవారు. దీని మీద సాపట్లు పోసేవారని తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో ఉంది. పెండెం, పెన్నెం, పెనుము, పేనం ఇలా panని అనేక రకాలుగా పిలిచేవారు.
- గరిటె: వైదిక కర్మకాండలలో నెయ్యి వేసేందుకు చెక్కతో చేసిన పొడవైన గరిటె వాడతారు. దాన్ని దర్వీ అంటారు. వంటకాల తయారీలో గరిటెది ప్రధాన పాత్ర. గరిటే తిప్పాడు అంటే, స్వంతంగా వండుకొని తింటు న్నాడని అర్థం. తెడ్డు, గంటె అని కూడా అంటారు. అన్నం వడ్డించు కొనేందుకు హస్తం అనే వెడల్పయిన గరిటెని వాడతారు. చెక్కతో చేసిన గరిటల్ని దారుహస్తాలు అంటారు.
- రాచ్చిప్ప: రాతితో చేసిన గిన్నెలను రాచ్చిప్పలంటారు. పులుసు కాచు కొనేందుకు దీన్ని ఎక్కువగా వాడేవారు. లోహపాత్రలో పులుసు కాయటం మంచిది కాదు. రాచ్చిప్పలో ఎక్కువ సేపు ఉష్ణోగ్రత నిలవుంటుంది కూడా.
- గ్లాసు: గ్లాసులని మనం ఇప్పుడు పిలుస్తున్నది గాజుతో చేసిన పాన పాత్రల్ని.లోహాలతోనూ, పేపరుతో కూడా చేసిన వాటిని గ్లాసులనే అంటున్నాం. తెలుగులో కోర అంటే గ్లాసు. ఆపకోర అంటే పెద్దగ్లాసు. కోపా అంటే భోజనాల దగ్గర నీళ్ళు త్రాగేందుకు ఉపయోగించే పెద్ద పరిమాణం గల గ్లాసు.

- చిప్ప:సూపు తాగేందుకు వాడే బవుల్ ని చిప్ప అనే వారు. ఒకప్పుడు ఈ 'చిప్ప' గౌరవ వాచకమే!
- లోటా: నీళ్లు ముంచుకొని గ్లాసుల్లో పోసుకోవటానికి jar లాగా పనికొచ్చే ఒక గిన్నెని లోటా అంటారు. స్నానం చేసేటప్పుడు నీళ్ళు పోసుకోవటానికి కూడా టంబ్లర్ లాగా లోటాని వాడతారు.
- చెంబు: మట్టితో చేస్తే కుండ అనీ, లోహంతో చేస్తే చెంబు అనీ అంటారు. ఈ చెంబుకు ఒక సన్నని గొట్టాం లాంటిది అమరిస్తే సన్నగా ధారగా నీరు పోసేందుకు వీలౌవుతుంది. దాన్ని గిండి చెంబు అంటారు.
- చెంచా: ఉత్తరిణి లేదా ఉద్ధరిణె అంటారు.
- కంచం: కంచుతొ తయారైన పళ్ళాన్ని కంచం అన్నారు. హరప్పాలో ఒక కంచు కంచం దొరికింది. భోజనం చేసేందుకు వీటిని ఉపయోగిస్తారు కొన్ని ప్రాంతాలలో కంచాలను చాకీ, తళిగ, పాళెం, అనికూడా పిలుస్తారు కుడిముట్టు అంటే కంచం.
- విస్తరి: విస్తళ్లను విందు భోజనాలప్పుడు, ప్రత్యేక కుటుంబ కార్యాలప్పుడు ఎక్కువమంది భోజనం చేయవలసి వచ్చినప్పుడు వాడతారు. వెండి పళ్ళేన్ని కూడా విస్తరాకు అని పిలుస్తారు అది అడ్డాకులతో కుట్టినట్టు దానిమీద డిజైన్ చెక్కుతారు. కుట్టు డాకులను పుల్లతో కుడతారు. పుల్లె, పులియ, పులి విస్తరి అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. బాదం ఆకులు విస్తళ్లకు ప్రసిద్ధి. అరటి ఆకులలో వేడి వేడి అన్నాన్ని తినటం తెలుగువారికి మొదటినుంచీ ఎంతో ఇష్టమైన విషయం.
- చల్లకవ్వం: ఇది చాలా మంది ఇళ్లలోంచి మాయమై పోయింది. కవ్వం, వెన్నని తీసేందుకు ఉపయోగించే ఒక సాధనం. చిలకడాన్ని గిలకొట్టటం అని కూడా పిలుస్తారుపెరుగుని గిలక్కొట్టి మజ్జిగ చేస్తారు అది పలుచని పెరుగే గానీ చిలికిన మజ్జిగ గుణాలు దానికి ఉండవు. చల్లకవ్వంతొ చిలికినప్పుడే అది ఉత్తమ పానీయం అవుతుంది.
- ఉట్టి: చీమల బారినుంచీ, పిల్లి, ఎలుకల బారి నుంచీ పాలు పెరుగు ఇంకా ఇతర వంటకాలను కాపాడుకోవటానికి తాళ్లతో పేనిన ఉట్టిని వ్రేలాడదీసి అందులో ఉంచుతారు. అల్లరి కృష్ణుడుఉట్టినఉన్న వెన్న

కుండని ఉట్టి మీదే ఉంచి లోపల వెన్నని మాయం చేశాడంటూ, విన్నావటమ్మా యశోదమ్మా అనే పాటలో ఒక గోప స్త్రీ ఆరోపిస్తుంది. చిక్యం, ఉగ్గం అని కూడా ఉట్టి నిపిలుస్తారు

- చిక్యం: ఉట్టి లాగే అల్లిన చిక్యంను ఎద్దు మూతికి కడతారు.
- మట్టు: కుండ కింద ఒక మట్టు ను ఉంచితే దొర్లి పోకుండా నిలబడి ఉంటుంది దీన్ని కుదురు, కుందె, గడ్డిబొద్దు చుట్టకుదురు, నెట్టెం అనికూడా పిలుస్తారు. గంప, బుట్ట తట్ట, సజ్జ, పుట్టి, బుటిక ఇలాంటి పేర్లతో వెదురుతో చేసినవి ఇప్పటికీ వాడకంలో ఉన్నాయి.
- చేట: చిన్న చేటని మోటె, మొరితే అనీ పెద్ద చేటని ఫలిక, శూర్పము అనీ పిలుస్తారు. పెద్ద చేటలను పంట నూర్పిడులప్పుడు ఎక్కువ ఉపయోగిస్తారు
- తిరుగలి: ఇది రెండు ఒక దాని మీద ఒకటిగా ఉండే, రాళ్ళ సంపుటి. క్రింద ఉండే రాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. దీన్ని బొడ్డు రాయి అంటారు. మధ్యలో బొడ్డు ఉంటుంది. బొడ్డు అంటే దృఢమైన పుల్ల. పైన తిరుగుతూ ఉండె రాయి తిరగలి రాయి. దీని మధ్యన చిల్లు ఉండి, బొడ్డు ఆసరాగా ఆ రాయి తిరుగుతుంది. రెండు రాళ్ల మధ్య ధాన్యపు గింజ నలిగేలా రవ్వ గాని పిండి గానీ విసురుతారు.

అన్నం ఎందులో తినాలి?

మన సమాజం వ్యావసాయిక సమాజంగా పుట్టి ఆర్థిక సమాజంగా ఎదిగింది. ఎదగటం అంటే అభివృద్ధితో కూడిన ఎదుగుదలేనా అనేది ప్రశ్న. అమ్మనాన్నలని కాళ్ళకు దండం పెట్టి కుర్చోబెట్టి వాళ్ల మంచీ చెడుల్ని కడదాకా చూడటం వ్యావసాయిక సంస్కృతి. అలా కాకుండా వాళ్ల మానాన వాళ్ళను వదిలేసి, లేదా వృద్ధాశ్రమంలో చేర్పించి మన వృత్తి ఉద్యోగాలు మనం చూసుకోవటం అర్థిక సమాజం. దీన్ని ఎదుగుదల అనుకొనేవారు అనుకోవచ్చు. మనం చేయగలిగిందేమీ లేదు. ఆహారం విషయంలో కూడా ఇలాంటి ఎదుగుదలలన్ని చాలా సందర్భంలో మనం చూస్తున్నాం. వ్యావసాయిక సమాజంలో అయితే, కూరలో నూనె వేసి వండేవారు. ఆర్థిక సమాజంలో నూనెలో కూర వేసి వండుతున్నారు. అదీ తేడా! 'నాడబ్బు-నాఇష్టం' అనేది ఆర్థిక సమాజ ధోరణి. ఇవన్నీ ఎదుగుదలలే ననుకోవచ్చు.

భోజనం ఎందులో తినాలి అనే ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని ఈ కోణం లోంచి పరిశీలిద్దాం.

ఒకప్పుడు, అంటే మరీ ఇక్ష్వాకుల కాలం నాటి సంగతి కాదు, మొన్న మొన్నటి దాకా భోజనం చేయటానికి కుటుంబంలో అందరూ కలిసి కూచుని, వండిన వన్నీ విస్తట్లో వడ్డించే వరకూ ఆగి, ఒకసారి భగవన్నామ స్మరణ చేసుకొని. సంతోషంగా భోజనం చేసే వారు. ఇప్పుడా పరిస్థితిమారింది. డైనింగ్ టేబులూ, టీవీ ఒకే గదిలో ఉంటాయి. టీవీలో హత్యల వార్తలు చూస్తూ టేబుల్ భోజనం చేయటానికి అలవాటు పడ్డాం. మధ్యతరగతి, దిగువ మధ్యతరగతి ఇళ్లలో ఇప్పుడా పరిస్థితి కూడా మారింది. సోఫాలో కూర్చుని, పళ్ళెం ఒళ్ళో పెట్టుకొని ఒక్కక్క మెతుకే తింటూ ఇంకో చేత్తో రిమోటు నొక్కుకొంటూ, భోజన కార్యక్రమానికి రెండో ప్రాధాన్యత నిస్తున్నాం. దాదాపు ప్రతి ఇంట్లోనూ జరుగుతున్న తతంగం ఇదే! చాలా ఇళ్లలో డైనింగ్ టేబుల్ కూడా అలంకార ప్రాయం అయి, ఒక మూలకు తోసేశారు. వాడని వంట సామాన్లు వగైరా దాని మీద చేరి పోతున్నాయి. ఆర్థిక సమాజం తెచ్చిన మార్పు ఇది. భోజనం పట్ల మునుపటి శ్రద్ధ, గౌరవం, భక్తి లేకుండా పోయాయనేది ఇక్కడ మనం బాధపడవలసిన అంశం.

ఒకప్పుడు బంగారం పళ్ళెంలో తినటం తాహతుకు గుర్తు. మామూలు స్టీలు పళ్ళాలలో తినటం మధ్యతరగతి వారికే చెల్లింది. దిగువ తరగతుల్లో కొంచెం స్థితిమంతులు అప్పట్లో కొత్తగా వచ్చిన జర్మన్ సిల్వర్ అనే సత్తు పళ్ళాలలో తినేవారు. మిగిలిన హీనులూ, దీనులూ అనబడేవారంతా మట్టి లేదా రాతి పాత్రలలో తినేవారు.

సింధూ నాగరికతా కాలంలో కంచు పళ్ళెంలో తినటం పుణ్యప్రదంగా ఉండేది. ఎందుకంటే ఆ నాగరికతా కాలంలో అక్కడ కొత్తగా కంచును, రాగిని కనుగొన్నారు. సింధునాగరికత త్రవ్వకాలలో గుండ్రని "కంచు కంచం" దొరికింది. కాంశ్యం అంటే కంచు. కంచుతో చేసింది కాబట్టి కంచం అయ్యింది. కంచరి అంటే కంచుతో పని చేసే లోహకారుడని! ఏ లోహంతో చేసినా కంచం అనే అంటున్నాం ఇప్పుడు.

యోగరత్నాకరం అనే వైద్యగ్రంథం తెలుగు వారి ఆచార వ్యవహారాలకు పెద్ద దిక్కుగా చెప్పదగిన గొప్ప వైద్య గ్రంథం. ఇందులో ఏ లోహంతో చేసిన పళ్ళెంలో తింటే ఎలాంటి సుగుణాలు కలుగుతాయో వివరంగా చెప్పింది.

- బంగారు పళ్ళెం: సంతోష దాయకంగా ఉంటుంది. అనారోగ్యాలున్నప్పుడు ఆహారాన్ని బంగారు పళ్ళెంలో కలిపి పెడితే దోష హరంగా ఉంటుంది.
- వెండి పళ్ళెంలో భోజనం కూడా ఇలాంటి గుణాలే కలిగి ఉంటుంది గానీ, బంగారం కన్నా తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. వెండి పళ్ళాలలో తింటే కంటికి మంచిది. శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. కానీ కఫవాత దోషాలను ప్రకోపింప చేస్తుంది.
- కంచు పళ్ళెంలో భోజనం బుద్ధి ప్రదంగా ఉంటుంది. ఇందులో తింటే ఆహారం రుచిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. రక్తప్రసార వ్యాధులతో బాధపడేవారికి, బీపీ, గుండెజబ్బులు ఉన్నవారికి బంగారం పళ్ళెం తరువాత చెప్పుకోదగినది ఈ కంచు పళ్ళెమే!
- ఇత్తడి పళ్ళెంలో భోజనం పరమ అనారోగ్య కరం. వాత దోషాలను పెంచుతుంది. బాగా వేడిచేస్తుంది. కాబట్టి, ఇందులో తినకుండా ఉంటేనే మంచిది.
- స్టీలు పళ్ళెంలో భోజనం 'సిద్ధి కారకమ్' అన్నాడు ఈ వైద్యగ్రంథంలో. కాయ సిద్ధి అంటే శరీరానికి అన్నివిధాలా శక్తి, బలమూ కలగటమేనని అర్థం చేసుకోవాలి. పైగా రక్త క్షీణత లాంటి వ్యాధుల్లో మంచే చేస్తుంది గానీ చెడు చేయదని దీని భావం.
- రాతి పాత్రలు, మట్టి మూకుళ్ళలో భోజనం మన దారిద్ర్యానికి గుర్తుగా ఈ గ్రంథం భావించింది. అంతేగానీ, అందువలన ప్రమాదాలేమీ చెప్పలేదు. మట్టి కుండలో అన్నం వండుకొనేవారు. మూకుళ్లలో ఆహారపదార్థాలు ఉంచుకొనేవారు. దాలిగుంటలో కుండను ఉంచి కాచిన పాలు గాని తోడుపెట్టిన పెరుగుగానీ చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. తిన్న అదృష్ట వంతులకు తెలుస్తుంది దాని మాధుర్యం. ఫ్రిజ్జుల్లో పెట్టుకొని తినే స్టీలుగిన్నె పెరుగుకేం తెల్సు కుండపెరుగు రుచి!ఆలాగే, రాతి పాత్రలలో(రాచ్చిప్ప అనేవారు) పులుసు, పప్పుచారు కాచుకొనేవారు. ఎక్కువ సేపు వేడిని నిలబెడతాయి. కానీ వేడెక్కటానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకొంటాయి. కట్టెపుల్లల మీద వంటలు చేసుకొనే రోజుల్లో ఈ రాతిపాత్రలు చెల్లాయి ఇప్పుడు

సంవత్సానికి ఆరు సిలిండర్లే ఇస్తామని చెప్పు న్న ప్రభుత్వ జనరంజక పాలనలో ఇలాంటివి సానుకూలపడే అంశాలు కాదు.

- చెక్కపళ్ళాల్లో భోజనానికి ఈ వైద్య గ్రంథం ఓటు వేయ లేదు.
- అరిటాకులో గానీ, బాదం ఆకులో గానీ భోజనం శ్రేష్టదాయకంగా చెప్పింది. విషదోషాలు పాపాలను హరిస్తుందని కూడా చెప్పింది. ఇప్పుడు అడ్డా కు విస్తట్లో లోపలి వైపు తగరం కాయితం అంటించి ఉన్నవీ, లేకపోతే ధర్మోకూల్ బెండు పళ్ళేలు వాడుతున్నారు. వాటి ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఏ నాడయినా ప్రభుత్వం ఆలోచించిన దాఖలా లేదు. ఇలాంటివి మార్కెట్టుకి తీసుకు రాబోయే ముందు, ప్రజారోగ్య శాఖ వాటిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అవి జనారోగ్యానికి చెరుపు నిచ్చేవి కావని చెప్పాలి. ఘనత వహించిన మన ప్రభుత్వ శాఖలు చెప్పే ఉంటాయని ఆశిద్దాం. కానీ, వైద్యపరంగా భరోసా ఇవ్వగలిగే స్థితిలేదు.
- ఇవికాక ఇప్పుడు పింగాణీ, సిరామిక్ గాజు పళ్ళాలు విస్తృతంగా వస్తు న్నాయి స్ఫటిక పళ్ళెంలో భోజనం తింటే పవిత్రం, చలవ నిస్తా యని చెప్పింది. ఇవే గుణాలను గాజు వగైరా పళ్ళాలకు కూడా అన్వయించు కోవచ్చుననుకొంటాను.
- రాగి పళ్ళెంలో భోజనం కాకుండా రాగిగ్లాసులో నీరు తాగితే మంచిదనీ, శరీరాన్ని మృదువు పరుస్తుందనీ ఈ వైద్యగ్రంథం పేర్కొంది. మృదువు పరచటం అంటే యాంటీ ఆక్సిడేంట్'గా అంటే విషదోష నివారకంగా ఉంటుందన్న మాట, ఇందులో పోయగానే నీరు రుచి మారిపోయి కమ్మగా ఉంటుంది.

ఈ వివరాలన్నీ ఒక విషయం స్పష్టం చేస్తు న్నాయి భోజనం చేయటానికి బంగారు పళ్ళాలే అక్కరలేదు. వెండి పళ్ళానికన్నా, స్టీలు పళ్ళానికన్నా, కంచు కంచాలు మేలయినవి.

సంస్కృతాంధ్ర పదార్ణవం, తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశం, అమరకోశం, అచ్చతెలుగు పదకోశం ఇతర నిఘంటువుల అధారంగా ఆహార ద్రవ్యాలకు సంస్కృత నామాలను ఇక్కడ పొందు పరుస్తు న్నాను అవకాశం ఉన్నంత మేర కొన్నింటి వివరాలను కూడా అందిస్తు న్నాను ఇది తెలుగు వారి స్వంత పద సంపద. వీటిలో చాలా పదాలు సంస్కృతంతో సంబంధం లేకుండా

ఏర్పడ్డవే కావటం గమనార్హం. నిత్య జీవితంలో మనం వాడుకునే వాటికి తెలుగులోనే పేర్లు పెట్టుకో గలిగినంత ఉన్నత భాషా సంపద తెలుగు వారికున్నదని గుర్తించటానిక ఈ సేకరణ ఉపయోగ పడుతుందని భావిస్తు న్నాను

తోట: తోట అంటే ఇంటికి చేరువగా ఉన్న వనం. ముంగిట ఉండే తోటని ప్రకరీ అంటారు. తోపు అంటే మనుషులు వేసి పెంచిన తోట. ఆకుతోట అంటే తమలపాకుల తోట. భాగ్యవంతుల తోటని పుష్పవాటిక, సింగారపు తోట అంటారు ఊరందరి ఉపయోగార్థం ఏర్పాటు చేసే పార్కుని ఆటతోట అంటారు. ఆరాము, ఆరెము, ఆర్యమూ...ఇవి పార్కుకు తెలుగు పేర్లు. తోటను రంగు రంగుల దీపాలతో అలంకరిస్తే, దాన్ని తడుకు అంటారు. ఊప అంటే అడవిలో చెట్ల గుంపు.

మొలక: మొలక(అంకురం)ని మోసు అంటారు. మొలక, మొల్క, మొక్క, మోక, మొలవ, మోసు, ప్రోడు, మొటిక, మొట్టికమోటిక, మోస, మోసరిక, మోసేరిక, ననువు, ఇరుగు, ఈరిక ఇవన్నీ అంకురానికి తెలుగు పేర్లు.

ఓషధి: ఓషధీ గుణాలు కలిగిన ఆకుల్ని మందాకులంటారు. ఓషధుల్ని మందుచెట్లు అంటారు

మొగ్గ: మొగ్గ వేసింది అనటానికి: అనిచినది, ననచినది అంటారు.

తొబక: విత్తు ఉరాలిన మొక్క.

దుంగ: మ్రాను, మొద్దు, దుంగ, అనేవి నరికిన చెట్టు మూలాలు.

తుప్ప: చిన్న పొదని చిట్ట, తుప్ప అంటారు.

ముళ్ళకంప: ముళ్ళకంపని ఈడిక అంటారు. "పుయ్యి" అంటే ముళ్ళ పొద.

తీగ: లత లేదా వల్లి ని తీగ, తీవియ, తీగె అని పిలుస్తారు

కొమ్మ: లేత కొమ్మని అన, మ్రాకు అంటారు. మొదటి కొమ్మని పెనుగొమ్మ అంటారు. కొమ్మలకు పుట్టినకొమ్మలను రెమ్మ, రెబ్బ, చువ్వ, రొట్ట, సెలగొమ్మ అంటారు. కొమ్మని రెబ్బ అంటి ఉండే చోట లావుగా ఉండే దాన్ని బొడిమె అంటారు. కొమ్మలనంటి ఊడలు సాగుతాయి. ఊడలను అంటుకొని పాకే తీగలను పడుగొమ్మ అంటారు.

చేవ: చెట్టు లోపల ఉండే సారవంతమైన భాగాన్ని చేవ అంటారు.

ఆకు: చివికిన ఆకుని చీకాకు అనీ,ఎండుటాకును ఎండాకు, కారాకు అనీ పిలుస్తారుఆకు వెనక భాగాన్ని పెడక, పెణక అంటారు. ఆకు రసాన్ని పసురు అంటారు.

పిందె: లేత పిందెని కసుగాయ, కసురు అంటారు. అంతకంటే చిన్న పిందెని పూపిందె అంటారు. లేత కాయలను వామనకాయలంటారు కాపు ఉడిగినప్పుడు వచ్చే పిందెలను కుక్క మూతిపిందె, ఉడుబోతుపిందెలంటారు.

కాయ: రాలి పడిన కాయని పడుగాయ అంటారు. కాయని ముక్కలుగా తరిగి ఎండ బెడితే, వరుగు, వత్త, వట్టు అంటారు..

పండు: పెద్దపండుని గొబ్బండు అంటారు.. పండు లోపలి గుజ్జును పేసెము అంటారు.

నారింజ: పెద్ద నారింజ కాయని ముచులిన్ద అంటారు.

దబ్బ: తోలు బాగా మందంగా ఉండే దబ్బని దూది దబ్బ అంటారు.

అరటి: అర(టి, అరంటి, అంటి, అనటి, అనంటి అనేవి అరటికి తెలుగు పేర్లు. అరటిగెలని అత్తము అంటారు. అరటి కాండం లోపలి సారవంతమైన భాగాన్ని బొందె, బోదె, ఊ(చ, దూట అని వివిధ ప్రాతాలలో పిలుస్తారు ఎండిన 'అరటి పట్ట' ని చొదుము అంటారు. అరటిపువ్వు లోపల ఉండే కేసరాన్ని దొంగ అంటారు. ఇది చేదుగా ఉంటుంది. అరటి పూవు పైన రేకులను వలిచి ఒక్కక్క పూవుని తీసుకొని లోపల ఉండే దొంగని తీసేసి ఆ పూలతో కూర వండుకొంటారు. బాగా చలవ చేసే బలమైన కూర ఇది. ఈ పూవుల పైన ఉండే వృతాశాన్ని గోరు అంటారు. ఈ గోరును కూడా వలిచేస్తారు బొంత అరటి, చక్రకేళి, రసదాడి, అమృతపాణి, పచ్చ అరటి, నల్ల అరటి లాంటి అరటి రకాలెన్నో ఉన్నాయి. రంభ అంటే అరటి అనీ, ఊరువులు అనీ రెండు అర్థాలున్నాయి. ఊరువులు అంటే తొడలు. తొడలను అరటి కాండంతో పోలుస్తారు అరటి పండుని రంభాఫలం అంటారు.

బీర: దీనికి బీర, బీఱ, బీకర అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. గాంగేరుకీ అనేది దీని సంస్కృతనామం. నేతిబీర, పెద్ద బీర, ఏనుగుబీర, చేదుబీర ఇలా బీరలో అనేక రకాలున్నాయి.

పొట్లకాయ: పొట్లని పొళ్ళ కాయ అని కూడా పిలుస్తారు పటోలికా అనేది సంస్కృత నామం. చేదుపొట్లకు ఔషధ ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. విత్తనాలు లింగాకారంలో ఉండే ఒక రకం పొట్లను లింగపొట్ల అంటారు.

బెండ: బెండ రెండురకాలు. నూగు బెండ, మున్నబెండ

తమలపాకు: ఆకు బాగా ముదురు రంగులో ఉండే తమలపాకు తీగెని కమ్మెరామతీగ అంటారు. లేత తమలపాకుని రవేసాకు అంటారు.

వంకాయ: వంగకాయని వార్తాకీ అని సంస్కృతంలో పిలుస్తారు సీమవంగ, నీరు వంగ, నీరెత్తు ముగ కప్పురం వంకాయ అని వంగలో రకాలున్నాయి. పెద్దదిగా ఉండే వంకాయని కత్తెరముగ అంటారు.

దొండ: సంస్కృతంలో దొండని తుండికేరీ, బింబికా, బింబీ అని పిలుస్తారు బింబీ బుద్ధినాశినీ అని ఒక సూత్రం. పరీక్షల సమయంలో దొండని పిల్లలకు వండి పెట్టవద్దని చెప్తారు కాకి దొండ (కాకబింబా), పిండదొండ (తుర్యతుండీ), నారు దొండ (ఆర్తగళ), లింగదొండ అనే రకాలు దొండలో ఉన్నాయి. ఆదొండకాయలు తెలుగునాట ప్రసిద్ధి.

ఆకుకూరలు: చిర్రి కూర, నీరు చిర్రి, చెలిమిడి, నాగేటి చాలు కూర, బద్దికూర చేతలాసి కూర, చెంచలి కూర, ఇలాంటి ఆకు కూరల వాడకం పూర్వం బాగా ఉండేది. నాగేటి చాలు కూరని తరిగొట్టి,పెన్న చెఱుకు, పెన్న పెదురు,చెఱుకుపొత్తి. ఇలాంటి పేర్లతో పిలిచేవారు. పులిచింత లేదా చాంగేరి పేరుతో అయుర్వేదంలో ప్రసిద్ధమైన ఔషధ గుణాలున్న మొక్కల్లో ఇదొకటి. పులిచెంచలి, పులి చించలము, పులిచింత, నీరు చెంచలి అనే పర్యాయాలు ఉన్నాయి. ఇది వాతాన్ని తగ్గంచే పుల్లని మొక్క. జీర్ణ శక్తిని పెంచుతుంది. రాయలు ఆముక్తమాల్యదలో వర్ణించిన మొక్కల్లో ఇది ఒకటి. 'ఆక్సాలిస్ కోర్నిక్యులేట' అనేది దీని వృక్షనామం.

పాలకూర: సంస్కృతంలో పాలకూరను పాలంకి అని పిలుస్తారు పిన్నపాల, పెనుపాల అని వివిధ ప్రాంతాలలో దీని వ్యవహారం ఉంది. పాలక్ పేరుతో ఇది దేశ వ్యాప్త ప్రసిద్ధి పొందిన ఆకుకూర

పొన్నగంటి కూర: దీన్ని బ్రాహ్మి అని కూడా అంటారు. అయితే బుద్ధి వర్ధకమైన బ్రాహ్మి లేదా సరస్వతి అనే మొక్క ఇది కాదు. దానిని మండూకపర్ణి, సరస్వతి మొక్కఅంటారు.

తోటకూర: సంస్కృతంలో ఆరామ శాకం అంటారు. పెరటి తోటలలో పెంచుకొనదగిన మొక్క అని అర్థం. దీనిలో ఎప్పటికప్పుడు ఆకును కోసి వండుకునే రకాన్ని కోయుగూర, కొయ్యుగూర, కొయ్యగూర, కొయ్య తోటకూర అని పిలుస్తారు ప్రేళ్ళతో సహా పెళ్ళగించే మొక్కని పెరుకు తోటకూర అంటారు.

ఇదే పెరుగు తోటకూర అయ్యింది. ప్రస్తుతు తోటకూర అంటే, ఈ పెరుగుతోటకూరే! దీనికి బాష్పం అనే పర్యాయపదం సంస్కృతంలో ఉంది. చిలుక తోట కూర అనే మరో రకం కూడా దొరుకుతోంది. ఎర్ర కోడిజుట్టు తోటకూర లేదా ఎర్ర తోటకూరని లొగ్గిలి లేదా దొగ్గలి అని కూడా పిలుస్తారు దీన్ని ప్రస్తుతు క్రోటన్ తోటకూర అంటున్నాం.

బచ్చలి: ఇందులో రెండు ప్రధాన రకాలులన్నాయి. తీగబచ్చలిని అలుగు బచ్చలి అనీ, దుంప బచ్చలిని మట్ట బచ్చలి అనీ పిలుస్తారు తీగబచ్చలితో కూర, పప్పు, పులుసూ, పచ్చడి తయారు చేస్తుంటారు.

చుక్క కూర: దీన్ని చుక్రికా అనీ, పత్రామ్లా అని పిలుస్తారు ఇది పుల్లని ఆకు.

వెల్లుల్లి వెల్ల ఉల్లి అంటే, తెల్ల ఉల్లి అని అర్థం. తెల్లగడ్డలని కూడా అంటారు. మహౌషధం, లశునం అని కూడా పిలుస్తారు

కాకర: కారవేల్ల అని సంస్కృతంలో పిలుస్తారు కర్కోటకీ అంటే అడవి కాకర, దీన్ని ఆగాకర, మట్టుకాకర అని కూడా అంటారు. బుడ్డ కాకర, పొట్టి కాకర అనే రకాలు ఉన్నాయి.

గుమ్మడి: కూశ్మాండం అనీ, గ్రామ కర్కారు అనీ పిలుస్తారు లాల్ పేర అని హిందీ ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు బూడిద గుమ్మడిని కూడా కూష్మాండకీ, బృహత్ఫలా అని పిలుస్తారు హిందీలో పేఠా అంటారు. ఈ రెండింటిలో ఎక్కువ వైద్య ప్రయోజనాలు కలిగింది ఈ బూడిద గుమ్మడి. దురదృష్టవశాత్తూ దాన్ని మనం శక్తివంతమైన కూరగాయ అనే సంగతి మరచిపోయి, గుమ్మాలకు దిష్టి బొమ్మగా వ్రేలాడ దీసేందుకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిస్తు న్నాం.

దోస: దోసకాయని సంస్కృతంలో కర్కటీ, త్రపుషా అని పిలుస్తారు ఇందులో పెద్ద దోస(రాజ కర్కటీ), నక్కదోస (క్రోష్టుశీర్షా), ములదోస (కంటకోర్వార), చేతదోస (హస్తిపర్ణి, కర్భూజా (వృత్తకర్కటీ), ఏనుగ దోస (హస్తికర్కటీ ఇలా దోసలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి.

పొర: పొరకాయని అనుగము కాయ అంటారు.ఈ అనుగము కాయే అనపకాయ అయ్యింది. సొఱ, సొట్ట అనికూడా పిలిచేవారు. ఎండిన సొరకాయని సొరబుర్ర అంటారు. వీణల తయారీలో దీని ఉపయోగం ఎక్కువ.

చిలకడదుంప: చిలకడదుంపని తియ్యకంద, చిరగడ, చిలగడ, చిరుగడ, చిరువడ అనే పేర్లతో పిలుస్తారు

కంద: కందతో చేసిన కూరనే దుంపకూర అని ప్రత్యేకంగా పిలిచేవారు. ఇతర దుంపల కూరల్ని ఆయా దుంపల పేర్లతో మాత్రమే పిలుస్తారు తెలుగింట కందకూర ప్రసిద్ధి అది.

బంగాళాదుంప: ఆలు లేదా 'బంగాళుదుంప'లను గెనుసు గడ్డలని, ఉర్ల గడ్డలని కూడా పిలుస్తారు

చిక్కుడు: చిక్కుడు కాయని ఖల్వ: అని సంస్కృతంలో పిలుస్తారు గోరు చిక్కుడుకు మటిక, మట్టికఅనేవి పర్యాయ నామాలు

చెరకు: చెరకు కాడను గడ అంటారు. కొనలను తలవాడే అనీ, దవ అనీ పిలుస్తారు కనుపు కింద ఉండే చిన్న గుంటని 'కను' అంటారు. చెరుకు తునకలను గనె, గనియ, గండ్ర, గండ్రక లంటారు.

కొబ్బరి: కొబ్బరి కాయని టెంకాయ, తెంకాయ, తేజెట్టు, తేమ్రాను, నారకడము, నారికేడము అనే పేర్లతో పిలుస్తారు పొట్టిగా వుండే కొబ్బరి చెట్టుని చెన్న(గి లేదా చెన(గి అంటారు. టెంకాయ లోపల తినదగిన దాన్ని కొబ్బరి అంటారు.

కొబ్బరి నీళ్ళను ఎళనీరు, ఎడనీరు అని పిలుస్తారు కొబ్బరికాయ తల మీద తొడిమ క్రింద ఉన్న గుండ్రటి భాగాన్ని ముచ్చిక అంటారు. కొబ్బరి చెట్టు మొనని మువ్వ అంటారు. తాటిచెట్టు, కొబ్బరి చెట్టు, వక్క చెట్టు, ఖర్జూరం చెట్టు, ఈత చెట్టు, వీటిని తృణ వృక్షాలని పిలుస్తారనిసంస్కృతాంధ్ర పదార్ణవంలో ఉంది. తెలుగులో వీటిని పులుమ్రాకులు, పులుమ్రానులు అని పిలుస్తారని వివరణ కూడా ఉంది.

మామిడి:

తెలుగింటికి పచ్చదనాన్ని ఇచ్చేవి మామిడి తోరణాలే! సౌభాగ్యానికి గుర్తుగా మామిడాకులను భావించటం ఈ నేలమీద మామిడి ప్రాచీనతకు గుర్తు. భారతదేశమే మామిడికి పుట్టిల్లు! మన దేశంలో పుట్టిన మొక్క కాబట్టి, మామిడి ప్రాధాన్యత ఋగ్వేద కాలం నుంచీ కనిపిస్తుంది. ముంగిట ముగ్గుల్లో మామిడి ఆకులనే చిత్రిస్తుంటారు. ప్రజాపతి మామిడి వృక్షంగా అవతరించాడని మన నమ్మకం.

మామిడి చెట్టు క్రింద జైన దేవత అంబ కూర్చుని ఉన్నట్టు ఒక వర్ణన కనిపిస్తుంది. ఆమ్రపాలి బుద్ధునికి కానుకగా ఇచ్చిందని బౌద్ధులకు కూడా మామిడి పవిత్ర వృక్షం. ఒకసారి బుద్ధుడుమామిడి పండు తిని, దాని టెంకెని పాతి, చేతులు కడుక్కొన్నాడట. వెంటనే అక్కడ తెల్లని మామిడి మొక్క పూలూ, కాయలతో మొలకెత్తిందనీ, అప్పటి నుంచీ బౌద్ధులు మామిడిని

పవిత్ర వృక్షంగా భావిస్తారనీ ఐతిహ్యం. భార్హత్ శిల్పాలలో ఈ ఘట్టాన్ని వివరించే దృశ్యాలున్నాయి.

మొఘల్ చక్రవర్తులు సుల్తానులూకూడా మామిడిని ఇష్టపడ్డారు అయితే, అది రాజవంశీకులకే చెందాలనే నిషేధాలుండేవట. అక్బర్ చక్రవర్తి పూనుకొని ఈ దేశపు ఫలం మీద తమ ఆధిపత్యాన్ని తగ్గించుకొని, 'దేశీయులందరి వినియోగం కోసం లక్ష మామిడి మొక్కలు నాటండి' అనే నినాదం ఇచ్చాడట! షాజహాన్ చక్రవర్తి రాజోద్యాన వనాల్లో మాత్రమే మామిడి మొక్క అంటు కట్టాలన్న నియమాన్ని తొలగించి, దేశం అంతటా మామిడిని పెంచుకొనే అవకాశం కల్పించాడట.

ఋగ్వేదంలో మామిడిమొక్కని 'సహ' అని పిలిచారని చెప్తారు తరువాతి కాలంనాటి సంస్కృత గ్రంథాలలో చూత, రసాల పేర్లతో పాటు సహకార అనే పర్యాయ పదం కూడా కనిపిస్తుంది. బృహదారణ్యకోపనిషత్తులోనూ(క్రీ. పూ.1,000), శతపథ బ్రాహ్మణంలోనూ ఆమ్రపదం తొలిగా కనిపించిందని పండితులు చెప్తారు ఆమ్రాతక అనేది అడవి మామిడి (wild Mango) మొక్క కావచ్చని కె. టి అచ్చయ్య (హిస్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్) వ్రాశారు.

భారతీయ మామిడిని మాంగిఫెరా ఇండికా అంటారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దీనికే మార్కెట్ ఎక్కువ కూడా! మామిడిపండు రంగుని ఇండియన్ ఎల్లో అంటారు. ఫిల్లిపైన్స్, పాకిస్తాన్ దేశాలలో దీని వాడకం ఎక్కువ. బంగ్లాదేశ్ తమ జాతీయ వృక్షంగా మామిడి మొక్కని గౌరవించింది. రవీంద్రుడు ఆమ్ర మంజరి అనే కావ్యం వ్రాశాడు.

పుల్లమామిడిని కండ మామిడి అనీ, తీపి మామిడిని ఎలమావి, ఎరమావిడి అనీ పిలుస్తారు తుమ్మెద మామిడి, కోతి పిర్ర మామిడి, పచ్చిబియ్యపు మామిడి (బాగా కండ, పీచు ఎక్కువగా కల మామిడి- ఊరుగాయలకు అనువైనది)అనే రకాలు ఉన్నాయి. మామిడి కాయని మానుకాయ, మాగాయ, మాంగాయ అంటారు, mango అనే ఇంగ్లీషు పేరు దీని వలననే ఏర్పడింది.తెలుగులో మాను లేదా మ్రాను అంటే చెట్టు మొదలు అని! యోగ్యమైనది, ప్రకాశవంతమైనది, మనోజ్ఞమైనది అనే అర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. Duly, fitly అనే అర్థంలో మానుగ అనే ప్రయోగం కూడా తెలుగులో ఉంది.. మాని లేక మ్రాని పదాలకు కూరగాయ అనే అర్థం కూడా ఉంది. ఈ అర్థాలను పరిశీలిస్తే, పెద్ద వృక్షము, పెరట్లో పెరిగేది, ఆహార

యోగ్యమైనది, అనే అర్ధంలో మాను అనే పేరుతో మామిడి మొక్కని వ్యవహరించి ఉంటారని అర్ధం అవుతోంది.

పోర్చుగీసులు భారత దేశంలోకి వచ్చాక క్రీ. శ. 1510 లో ఈ 'మాంగో' రుచిని బాగా ఇష్టపడ్డారు పశ్చిమ దేశాల వారు కూడా ఈ రుచిని మెచ్చుకోవటంతో మామిడి గిరాకీ పెరిగింది. సీజన్ కాని సమయాలలో మామిడి కాయని తినటానికి, పోర్చుగీసులు మన ఆవకాయ, మాగాయ, తొక్కుడు పచ్చడి లాంటి ఊరుగాయ లన్నింటినీ దక్షిణాది వారితో ముఖ్యంగా తెలుగు వారితో తయారు చేయించి ఎగుమతి చేసుకోవటం ప్రారంభించారు. తెలుగు నేల ఆ విధంగా ఊరుగాయల తయారీకి కేంద్ర స్థానం అయ్యింది. ఇది17వ శతాబ్ది నాటి కథ.

శ్రీనాథుడి కాలంలో కనిపించని అనేక రకాల ఊరుగాయలు ఆధునిక యుగంలో విస్తృతంగా తయారవటానికి, తెలుగు ప్రజలు ఊరుగాయల తయారీలో ప్రసిద్ధు లు కావటానికి, ఈ నేపథ్యం ఉంది. ఒక దశలో మాంగో అనేది pickle (ఊరుగాయ)కు పర్యాయ పదంగా యూరప్ అంతటా చెలామణి అయ్యింది కూడా! తెలుగులో మాంగాయి, మా(గాయి మాగాయి అనే ఊరుగాయ పేరు కూడా ఇలా ఏర్పడిందే!

బ్రెజిల్, వెస్ట్ ఇండీస్, మెక్సికోలలో మామిడి సాగుకు అనుకూలత గమనించిన తరువాత అక్కడ మామిడి విస్తారుగా పండుతోందిప్పుడు. Tommy Atkins రకం మామిడికాయలకు అమెరికాలో గిరాకీ ఎక్కువ. మన బంగినపల్లి మామిడి కాయని అమెరికాలో Benishaan లేదా Benisha అంటారు. అక్కడి మిరపకాయలు ఇక్కడికి చేరాయి. ఇక్కడి అమృతఫలం మామిడి అక్కడకు తరలి పోయింది. అటు ప్రభుత్వం, ఇటు ప్రజలలో క్రమేణా వ్యవసాయం పట్ల శ్రద్ధ తరుగుతూ రావటంతో మామిడి తోటల విస్తీర్ణం ఏటేటా తగ్గిపోతూ వస్తోంది.

మామిడికాయల ద్వారా మనం పొందుతున్న జీడిపప్పు గురించి ప్రస్తావించకపోతే, అది ఆ మహా వృక్షాన్ని అగౌరవ పరచటం అవుతుంది. శ్రీకాకుళం, ప్రకాశం జిల్లా లకుజీడితోటలు ప్రపంచ ప్రసిద్ధి నితెచ్చిపెట్టాయి

గోంగూర

గోను కూరని గోనుగూర. గోంగూర, గో(గూర అంటారు. గో(గూర నిచ్చే మొక్కని గో(గు మొక్క అన్నారు.

'గోంగూర'కు 4,000 సంవత్సరాల చరిత్ర ఉంది. ఆఫ్రికా దీని పుట్టిల్లు భారత దేశానికి ఎప్పుడు వచ్చిందో తెలియదు. చరక సుశ్రుతాది ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో గానీ, ధన్వంతరి నిఘంటువులోగానీ, గోంగూర గురించి వివరాలు లేవు. దీని సంస్కృత నామాలు జాతీయ ప్రసిద్ధి పొందినవి కావు. శాకాంబరీ దేవి ప్రసాదం అని గోంగూర పచ్చడిని కీర్తించటం కవుల చమత్కారం మాత్రమే!

దీనికి అంబరి, లాలంబరీ, నలి, అమ్లపీలు, కంటక పీలు, పీలు లాంటి సంస్కృతం పేర్లు చెపుతారు గానీ, అవి నిఘంటువులలో కనిపించవు. గోంగూరకు అమరకోశంలో కర్ణికారం, పరివ్యాధ అనే పర్యాయ నామాలున్నాయి. అభిమన్యుడి రథం మీద ఎగిరే జెండా కర్ణికార పుష్పము అంటే కొండగోంగూర పువ్వు గుర్తు గలిగి ఉంటుందట!

మూలభారతం భీష్మపర్వం (6.26,27) లో శివుడు కర్ణికార పుష్పమాలను పాదాల దాకా ధరించాడని ఉంది. కర్ణికార వనంలో వేదవ్యాసుడు తపస్సు చేసినట్లు కూడా మూలభారతంలో ఉంది. వసుచరిత్ర (3.146) లోనూ, హంసవింశతి (4.11) లోనూ గోంగూర ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. గోగులమ్మ అనే గ్రామదేవత గురించి" కోమలార్ధేందుధరుకొమ్మ గోగులమ్మ (ఆ.గప.౯౯) అంటూ శ్రీనాథుడు భీమేశ్వర పురాణంలో పేర్కొన్నాడు.

గోంగూరపువ్వు పచ్చని కాంతులు చిమ్మే ఎర్రని సూర్యబింబంలాగా, పద్మంలో కేసరాలుండే కర్ణికలాగా ఉంటుంది. అందుకని దీనికి కర్ణికార పేరు వచ్చి ఉంటుంది. మందారం, బెండ, తుత్తురబెండ, గోంగూర ఇవన్నీ ఒకే కుటుంబానికి చెందిన మొక్కలు. గోగుపూలతో అందంగా గొబ్బెమ్మలను అలంకరించటం సాంప్రదాయం.

బసవ పురాణంలో- శివ పూజ చేయనిదే ముద్ద ముట్ట కూడదనే నియమం కలిగిన ఒక వర్తకుడు బోర్లించిన కుంచాన్ని శివలింగంగా భావించి కొండగోగు పూలతో పూజ చేసినట్టు "కుంచంబు గొండగోగుల (బూజసేసి" అనే వర్ణన కనిపిస్తుంది. అంటే, వెయ్యేళ్ళ క్రితమే తెలుగు ప్రజలకు గోంగూర పవిత్రమైనదీ, పూజనీయ మైనదీ అనటానికి తిరుగులేని సాక్ష్యం దొరికినట్టే! అనేక జానపదగేయాలలో కూడా కొండగోగు ప్రస్తావనకనిపిస్తుంది.

అమెరికన్లు, ఇతర యూరోపియన్లూ, గోంగూరను కెనాఫ్ అని పిలుస్తారు డెక్కన్ కూర (Deckanee hemp) అనే పేరుతో కూడా కొన్ని

దేశాల్లో పిలుస్తా రు మనం గోంగూర పచ్చడి చేసుకొంటే యూరోపియన్లు kenaf pesto తయారు చేసుకొంటారు.

వైద్య శాస్త్ర ప్రకారం గోంగూరలో అపాయకారకమైన రసాయనాలు ఏమీ లేవు. పడకపోవటం దాని స్వభావం కాదు. దాన్ని వండటంలోనే మనం మరికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి ఉంది. మొదటగా గోంగూరని నీళ్ళలో ఉడికించి, ఆ నీటిని వార్చేయాలి. మిగిలిన గుజ్జులో సంబారాలు చేర్చి తయారు చేసిన పులుసు కూర లేదా పచ్చడి చాలా రుచిగా, నిరపాయకరంగా ఉంటుంది. వాతాన్ని, వేడినీ కలిగించని వాటితో గోంగూర వంటకాలు తయారు చేసుకోవాలి. తగినంత మిరియాలు, ధనియాల పొడి కలిపితే ఎలాంటి ఇబ్బందీ పెట్టకుండా ఉంటుంది. రుచిని పెంచు తుంది. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. గోంగూర పువ్వులూ గింజల్ని కూడా కలుపు కోవచ్చు. రుచిగా ఉంటాయి. లివర్ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. రేజీకటి రోగంతో బాధపడే వారికి తరచూ వండి పెడితే చూపు పెరుగుతుంది. మలబద్ధత పోగొడుతుంది. వీర్యవృద్ధి, లైంగిక శక్తి, లైంగిక ఆసక్తి పెంపొందింప చేస్తుంది.

గోంగూర మౌలికంగా నారనిచ్చే మొక్క. గోంగూర, జనుము లాంటి మొక్కల్లోంచి వచ్చే నారని గ్రీన్ ఫైబర్ అంటారు. తెల్లకాగితం తయారీకి పనికొచ్చే 500 మొక్కలతో పోల్చినప్పుడు అమెరికన్లు గోంగూరని అన్నింటికన్నా ఉత్తమ మైన నారనిచ్చే మొక్కగా తేల్చారు. ఇవ్వాళ అమెరికావారి కాగితం అవసరాలను గోంగూర మొక్కలే తీరుస్తు న్నాయట అడవులను నరికి, పర్యావరణానికి హాని చేయటాన్ని ఆంధ్ర మాత అందించే ఈ "గోంగూర కాగితం" ద్వారా మనమూ నివారించ వచ్చుకదా!

పాండురంగ మహాత్మ్యంలో సుశర్మ పాపాలను లెక్క రాసే 'కళితం' లేదా 'కడితం' అనే కాగితాల కట్ట గురించి ఉంది. ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్రలో కడితం అంటే 'మసి పూసి గట్టన చేసిన చదరపు గోనెపట్టతో (గోగునారతో) చేసిన లెక్కపుస్తకం' అని అర్థాన్ని ఇచ్చారు. దీన్నిబట్టి 15వ శతాబ్ది నాటికి గోనునార కాగితం తయారీ మన వాళ్ళకు తెలుసునని అర్థం అవుతోంది.

ఈ గోనునారని పురిపెట్టి 'పురికొస' తీస్తా రు గోనుతో నేసిన పట్టా ని గోనుపట్టా అనీ, సంచీని గోను సంచీ అనీ పిలుస్తా రు గోతాము పదం కూడా గోనుకు సంబంధించినదే కావచ్చు. గోను సంచుల్లో ధాన్యాదుల్ని నింపి, ఎద్దు ల బండి మీద అడ్డంగా వేస్తా రు కాబట్టి గోతాము అయ్యిందని అర్థాలు

చెప్తారు గానీ, మౌలికంగా ఇది గోను శబ్దానికి సంబంధించిన పదం. గోంగూర తెలుగు సంస్కృతిలో ఒక భాగంగా ఆంధ్రమాతగా నిలిచిపోయింది.

అల్లం

అల్లానికి చైనా పుట్టిల్లని దక్షిణ చైనా భూభాగం నుంచి, భారతదేశంలోకి, ఈశాన్య ఆసియా దేశాలన్నింటిలోకి విస్తరించి ఉంటుందని వృక్ష చరిత్రకారులు చెప్తారు అలాగే ఆఫ్రికా దేశాలలో కూడా చరిత్ర పూర్వ యుగంలోనే అల్లం వాడకం ఉండేదని పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలు చెప్పున్నారు ఆలుకం= దుంప. ఆర్ద్ర ఆలుకం=రసం బాగా ఉన్న దుంప. ప్రాకృతంలో 'అల్ల-య' తెలుగులో అల్లం పరస్పర ప్రభావాలతో ఏర్పడిన పదాలు. అల్లం దుంపకు కొమ్ములుంటాయి కాబట్టి, తెలుగులో అల్లంకొమ్ము శొంఠికొమ్ము, పసుపు కొమ్ములాంటి పేర్లొచ్చాయి. "కొమ్ముపేరు" అనికూడా అంటారు. ఇదే, శృంగబేరగా ప్రాకృత, పాళీ భాషలలోకి చేరి ఉండవచ్చు. గ్రీకులు జింజిబేర అన్నారు. జింజిబేర అంటే కొమ్ములున్న దుంప అనే అర్థం! ఇంగ్లీషులో జింజర్ పదానికి ఇదే మూలం.

ఔషధంగా ఉపయోగపడే ఆహార ద్రవ్యాలలో అల్లం మొదటగా చెప్పదగింది. ఒకప్పుడు మిరియాల్నే కారపు రుచి కోసం వాడుకొనే రోజుల్లో అల్లాన్ని చాలా పరిమితంగా వాడేవారు. ఇప్పుడు అల్లం పచ్చిమిర్చి, అల్లం వెల్లుల్లి అల్లం చింత పండు లాంటి మిశ్రమాలకు ప్రాధాన్యత పెరిగింది. చైనా వాళ్ళు చావో అనే వంటకాన్ని ఇష్టంగా చేసుకొంటారు. అల్లాన్ని తురిమి కరివేపాకు వగైరా కలిపి బూందీ లాగా వేయిస్తే, అది చావో వంటకం. కొరియన్లు బార్లీ పిండిని అల్లం ముక్కలు వేసి పులవబెట్టి తరవాణీ తయారు చేసుకొంటారు. అల్లం ఊరగాయ పచ్చడిని జపానీయులు బెనిషోగా అంటారు. మియన్మారులో జీడిపప్పు, కొబ్బరి వగైరా కలిపిన అల్లం సలాదుని గిన్థో అంటారు! జింజర్ బ్రెడ్లు, జింజర్ బిళ్లలు, బిస్కట్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందినవే!

అల్లాన్ని దంచి, ఒక వస్త్రంలోవేసి, గిన్నెలో గట్టిగా పిండితే రసం వస్తుంది. కొద్ది సేపటికి నీరు తేరుకుని అడుగున తెట్టు మిగుల్తుంది. తేరిన రసాన్ని మాత్రమే తీసుకొని అడుగున మిగిలిన వదిలేయాలి. ఇదే అల్లం రసం. ఇందులో తగినన్ని పాలు పోసి ఉడికించి తేనె కలిపి, టీలాగా తాగే అలవాటు చాలా దేశాల వారికి ఉంది. ఫాస్ఫరస్, క్యాల్షియం ప్రొటీన్లు అల్లం రసంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. నొప్పి, జ్వరం తగ్గించే గుణాలు అల్లం రసానికి

కలగటానికి అందులో జింజిరోన్, షోయగోల్ అనే రసాయనాలు ఉండటం కారణం. ఇవి పేగులను వేగంగా కదిలించి, విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి

వాతాన్ని, కఫాన్నీ అమోఘంగా తగ్గిస్తుంది గానీ, అల్లం బాగా వేడి చేస్తుంది. అందుకని వేడి శరీర తత్వం ఉన్నవాళ్ళు, కడుపులోమంట ఉన్నవాళ్ళూ అల్లాన్ని జాగ్రత్తగా వాడాలి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం అల్లాన్ని బల, వీర్య వృద్ధులను కలిగించేదిగా పేర్కొంది. రక్తదోషాలను పోగొట్టి ఎలెర్జీ వ్యాధులనుంచి విముక్తి నిస్తుంది. మిరపకారం బలవీర్యాలను చంపుతుంది. అల్లం వృద్ధి చేస్తుంది. దేహ కాంతిని మిరపకారం తగ్గిస్తుంది. అల్లం వృద్ధి నొందిస్తుంది. అదీ తేడా! అయితే, ఆహార పదార్థాలలో పరిమితంగా, ఒక ఔషధంగా దీన్ని వాడుకోవాలి.

అల్లం + బెల్లం కలిపి నూరి, చిన్నచిన్న బిళ్లలు కట్టి ఆరనిచ్చి సీసాలో పోసుకొని, ఒక్కొక్క బిళ్ళ చొప్పున రెండు లేక మూడు సార్లు చప్పరిస్తే అరచేతిలో చెమటపట్టటం, పొట్టు రాలటం తగ్గుతాయి. సొరియాసిస్ వ్యాధిలో ఇది మంచి ఉపాయం! దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, ఇతర ఎలెర్జీ వ్యాధులతో బాధ పడేవారు, నరాల జబ్బులు, వాత వ్యాధులు, ముఖ్యంగా కీళ్లవాతం, సయాటికా నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, అనేక దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడేవారంతా, ఆహార పదార్థాలలో వెల్లుల్లినీ చింతపండునీ పూర్తిగా వదిలేసి, కారానికి బదులుగా అల్లం వాడుకొంటే, ఔషధ ప్రయోజనాలు నెరవేరుతాయి. నిమ్మరసంలో అల్లం ముక్కల్ని నానబెట్టిన అల్లం మురబ్బా జీర్ణ శక్తిని పెంచుతుంది. రుచిని కలిగిస్తుంది. విరేచన బద్ధతకు ఇది మంచి ఔషధం. అల్లం ఎండితే శొంఠి అవుతుంది, ఇది సౌమ్యంగా పని చేస్తుంది. మామిడి అల్లం వేరే మొక్క. రుచి సామ్యత తప్ప, అల్లం గుణాలు ఏవీ మామిడి అల్లానికి లేవు.

ధనియాలు

ధనియాలున్నవాళ్ళే ధనికులు! ధనియా, ధనిక పర్యాయ పదాలే, ఆర్థికంగానే కాదు-శారీరికంగాకూడా! ప్రాచీన కాలంలో ధనియాలని ప్రపంచ దేశాలకు ఎగుమతి చేయటానికి ఈజిప్షియన్లతో భారతీయులు పోటీ పడేవారని ప్లినీఅనే రోమన్ యాత్రికుడి వ్రాతల వలన తెలుస్తోంది.

కొరోస్ అనే పురుగులాగా గుండ్రంగా ఉంటాయి కాబట్టి, ధనియాలను కొరియాండ్రం అని ఆ రోజుల్లో పిలిచారట. ప్రాచీన ఈజిప్షియన్ల సమాధుల్లో

మమ్మీల (శవాలు) ప్రక్కన కుండల్లో పోసిన ధనియాలు కూడా ఉంచినట్టు పురావస్తు ఆధారాలు చెప్తున్నాయి రోమన్లు ధనియాలతో ఒక విధమైన సెంటు తయారు చేసే వాళ్ళట! వాణిజ్య పంటగా ఆ రోజుల్లో ధనియాలకు బాగా గిరాకీ ఉండేది. బంగారం మొదలైన లోహాలు తూచేందుకు ధనియాలను ఒక ప్రామాణికమైన బరువుగా ఉపయోగిస్తారు. 'ఉరి' అనేది తమిళ భాషలో ఒక కొలత. ధనియమంత ఎత్తు అనడానికి 'ఉరిక్కుత్తి' అంటారు.

మినుములు, పెసలు, నువ్వులు మొదలైన పప్పు ధాన్యాలతో సమానంగా ధనియాలనూ పండించే వారు. కాబట్టి, వీటిని 'ధాన్యాకం' అన్నారు. తుంబురు, తుంబురి, తువరి అనే పేర్లు కూడా సంస్కృత గ్రంథాల్లో కనిపిస్తాయి ధాన్యం అనే అర్థంలోనే ధనియం పేరు కూడా ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

ధనియాలు జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగా ఉంటాయి. అభ్రకాన్ని శుద్ధి చేయటానికి ధనియాలను బాగా ఉపయోగిస్తారు అలా శుద్ధి చేసిన అభ్రకాన్ని ధాన్యాభ్రకం అంటారు. విష దోషాలను హరించే గుణం వీటికి ఉంది. పేగులలో వచ్చే వ్యాధు లన్నింటిమీదా పనిచేస్తుంది. ధనియాలు, మిరియాల సారాన్ని రసం (చారు) కాచుకుని తాగితే, జీర్ణాశయం బలంగా ఉంటుంది. మూత్రాశయ వ్యాధులు, నరాల జబ్బులు, చర్మ వ్యాధులు, ఎలెర్జీ సంబంధ వ్యాధులు, పైత్య వికారాలు, తలతిరుగుడు వ్యాధులలో ధనియాలను ఒక ఔషధంగా వాడుకోవచ్చు. తరచూ నోటిపూత, పళ్లలోంచి నెత్తురుకారే వ్యాధుల్లో కొత్తిమీర ఆకుల రసాన్ని తేనె కలుపుకొని తాగితే త్వరగా తగ్గుతాయి మూత్రంలోంచి వీర్యం పోతున్నవారికి ఇవి బాగా మేలు చేస్తాయి పేగుపూతకు ఔషధం ఇది. రక్తంలో కొవ్వుశాతాన్ని తగ్గిస్తాయనిఇటీవలి పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి ముఖ్యంగా ట్రైగ్లిజరాయిడ్స్ శాతాన్ని ఇవి బాగా తగ్గిస్తాయని భావిస్తున్నారు లివర్ ను బలసంపన్నం చేయటం ద్వారా, అపకారం చేసే కొవ్వు కణాలను జీర్ణప్రక్రియలోనే అదుపు చేస్తాయనికనుగొన్నారు. ఇది నిజంగా శుభవార్తే!

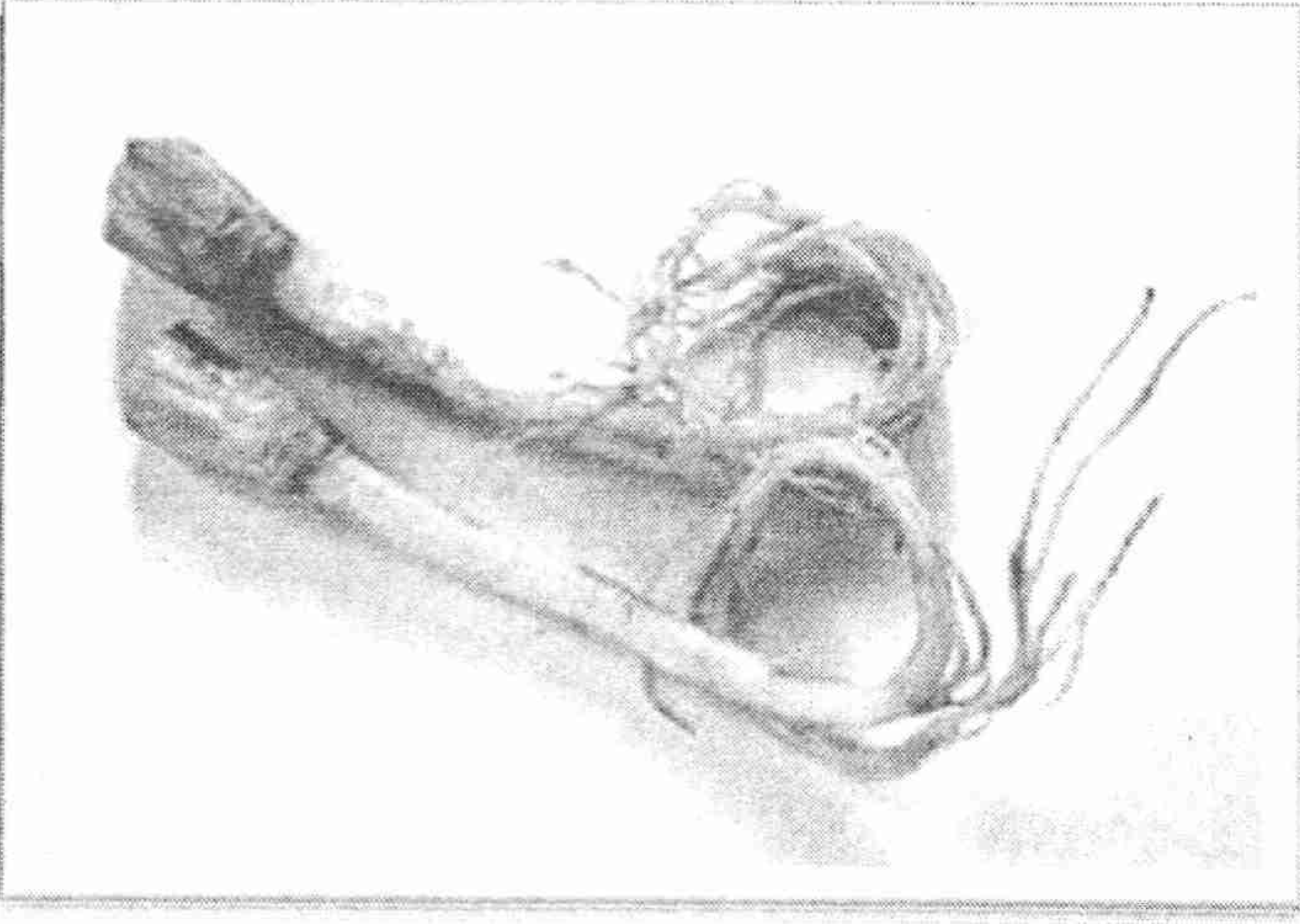
గోంగూర పచ్చడిలో ధనియాలు కలిపి నూరితే గోంగూర వలన కలిగే వేడి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఎలెర్జీ రాకుండా ఉంటుంది. ద్రవ పదార్థాలు వండుకొనేప్పుడు చిక్కపరిచేందుకు శనగపిండికి బదులుగా ధనియాలపొడి కలిపితే రుచి అధికం అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. సల్సా, సలాడ్, సూప్

లాంటి పేర్లతో తయారు చేసుకొనె సాసేజీ వంటకాల్లో కొత్తిమీర, ధనియాల పొడి తగినంత చేర్చుకొంటే మేలు.

కొత్తిమీర

కొత్తిమీరను డచ్ భాషలో కెతొంబర్, మలయా భాషలో కెతుంబర్ అంటారు. అమెరికాలో సిలియాంట్రో అంటారు. తమిళులు ధనియాలను తనియా, తనికం, తనికి అనీ, కొత్తిమీరను కొత్తం అనీ పిలుస్తారు ఉత్తంపరి, కుస్తుంబరి అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. 'మల్లి' అని కూడా పిలుస్తారు కొత్తమల్లి, కొత్తబాకరి అంటే కొత్తిమీర!

బాగా ముదిరిన కొత్తిమీర మొక్క వేళ్ళ కొనలు మెలి తిరిగి ఉంటాయి. 'కొత్తెము' అనేది ప్రాచీన తెలుగు పదాలలో ఒకటి. కొన మెలిక తిరిగి ఉంటుంది కాబట్టి 'పిలక కొత్తెము అనే పదం వ్యాప్తిలోకివచ్చింది. పిలకని కొత్తిమీర కట్ట అని, పిలక ఉండే భాగాన్ని 'కొత్తెము



వికిపీడియా వారి సౌజన్యంతో

అని వ్యవహరించటం కూడా ఉంది.. DEDR 2054 (పుట 186)లో కొత్తి, కోతు పదాలు కొన మెలిక తిరిగినది అనే అర్థంలోనే పేర్కొన్నారు. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజి అనే నిఘంటువులో 'కొత్తెము లేక 'కొత్తి' పదాన్ని పూర్వ తెలుగు (ప్రోటో తెలుగు) భాషా పదంగా చెప్పారు. 'ఈరము' అంటే, సాంద్రమైన,

దట్టంగా పెరిగిన పొద, కుంజము అని అర్థం! కొత్తి+ఈరము అనేది కాల క్రమంలోకొత్తిమీరగా మారి ఉండవచ్చు. ఈ పేరు బహుశా దాని వేళ్ళ ఆకారాన్ని బట్టి వచ్చి ఉండాలి!

కొత్తిమీర గుణాలు గానీ, సుగంధంగాని దాని ఆకులలోకన్నా వేళ్లలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. తెలుగు వాళ్ళు ఏ కారణంచేతో వేళ్ళని కత్తిరించి పారేసి, ఆకులను మాత్రమే వాడతారు. కానీ, థాయిలాండ్ వంటకాల్లో కొత్తిమీర వేళ్ళే ప్రధాన ద్రవ్యం. మనం మాత్రం ఎందుకు పారేయాలి? లేత కొత్తిమీర వేళ్ళతో పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యదాయకం కూడా! ముదిరిన వేళ్ళను చిన్నవిగా తరిగి, నేతిబొట్టు వేసి, దోరగా వేయించితే ఆ వేళ్ళలోంచి సుగంధం (అరోమా) బయటకు వస్తుంది. వాటిని పులుసులోనూ, చారులోనూ వాడుకోవచ్చు. ఒక గాజు గ్లాసులో గాని, ఫ్లవర్ వాజులో గాని నీళ్ళు పోసి, వేళ్ళతో సహా కొత్తిమీర మొక్కల కట్టని అందులో ఉంచితే రోజంతా గదిలో దుర్వాసన రాకుండా డీయోడరెంట్ గా ఉపయోగ పడుతుంది.

ధనియాలకు చెప్పిన గుణాలన్నీ కొత్తిమీరకూ ఉన్నాయి. ఆమ్లెట్లు చట్నీలు, కుకీలు, కేకులు ఇవన్నీ ధనియాలకు లేదా కొత్తిమీరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కొత్తిమీర రైస్ పేరుతో కొంతమేలయిన ఆహారాన్ని వండేందుకు ఉత్సాహం చూపిస్తు న్నారు

వాము

సంస్కృతంలో అజామోదం, యవానీ పేర్లతో పిలిచే వాముకి ఒక్కో భాషలో ఒక్కో పేరుంది. యవానీ అనే పదం గ్రీకులను ఉద్దేశించి వచ్చిన పేరు అయి ఉంటుంది. అజామోదం, అస్వమోదం అనే పేర్లు గుర్రానికి ఇష్టమైన గింజలు అనే అర్థంలో వచ్చి ఉండవచ్చు. జోవన్ (బెంగాలీ), అజోవన్ (హిందీ), యవానీ (గుజరాతీ), జ్వనీ (ఒరియా), జోనీ (అస్సామీ), ఒనియా (మరాఠీ), జవింద్ (కాశ్మీరి), ఓమా (కన్నడం), ఓమం (మళయాళం, తమిళం), జనియన్ (పార్సీ), అజోవాయిన్ (ఉర్దూ), అయ్యూగ (సింహళ్ల్లే థియా), యాన్ (చైనీ), అజోవన్(ఫ్రెంచ్), అజ్యవాజైన్(జెక్) ఇలా పిలుస్తారుఇంగ్లీషులో బిషప్ సీడ్స్ అనీ, థైమాల్ సీడ్స్ అనీ పిలుస్తారు ఇది ఈజిప్టులో పుట్టిందని, అతి ప్రాచీన కాలంలోనే భారత ఉపఖండంలోనూ, ఇరాన్, ఆఫ్ఘనిస్తా న్లలోనూ. ఇటలీ రోములలోనూ బాగా వ్యాప్తి చెందిందని చరిత్రకారుల అభిప్రాయం.

వామును తెచ్చి ఏ ఆహార పదార్థంలో కలిపితే ఆ ఆహారపదార్థం వాము రుచిలోకి మారిపోతుంది. అదీ వాము ప్రత్యేకత! కొంచెం వాము కలిపితే చాలు, సుగంధం, రుచీ అదనంగా చేరి పోతాయి. వాము బిస్కెట్లు, వాము రొట్టెలు వాము కారప్పూస, వాము పొడి, వాము బజ్జీలు ఇలా ఎన్నో వంటకాలు వాము కలిస్తే నేబావుంటాయి.

లేత పచ్చి మిరపకాయిలు తీసుకొని మధ్యకు చీల్చి అందులో వాము ఉప్పు కలిపిన పొడిని కూరి, ఆ పచ్చి మిరప కాయని నిమ్మ రసంలో కొన్ని రోజులపాటు ఊరవేసిన ఊరుమిరపకాయని ఎక్కువ మంది ఇష్టపడతారు.

వాము అంటే ఆకలిని పెంచి కడుపులో దోషాలను పోగొట్టే గొప్ప ఔషధం. వాముని కొద్దిగా నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించి, తగినంత ఉప్పు కలిపి మిక్సీ పట్టిన పొడిని పెప్పర్ అండ్ సాల్ట్ కు బదులు సూపుల్లో నూ సలాద్ ముక్కల్లో నూ నంజుకోవచ్చు. మంచి సువాసన, రుచి ఉంటాయి. వాత, కఫ దోషాలు పోగొట్టి, పేగులను బలసంపన్నం చేయటం, జీర్ణశక్తిని పెంచటం, నులిపురుగుల్ని పోగొట్టటం వాము బాధ్యత.

వాములోంచి తీసిన సారాన్ని థైమాల్ (వాంపువ్వు) అంటారు. పెద్ద కిరాణా దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. పావుగ్లాసు నీళ్ళలో రెండు పలుకులు వాంపువ్వు వేసుకొని తాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కడుపులోనులినొప్పి, గ్యాసు తగ్గిపోతాయి అజీర్తి విరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి. పళ్ళకు, చిగుళ్లకు దీనిని పట్టిస్తే చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి పంటిపోటు తగ్గుతుంది. వాము ఆకులను కూరగానూ పచ్చడిగానూ తయారు చేసుకొంటారు. ఒక పూలకుండీలో వాముని చల్లి, వాము మొక్కల్ని పెంచుకోవచ్చు. వీటిని పెంచటానికి పెద్ద శ్రమ ఏమీ ఉండదు. వాటి దారిన అవి పెరుగుతాయి. సుగంధం, రుచీ, గుణాలు కూడా వాము లాగానే ఉంటాయి. వడలు బజ్జీలు, పకోడీలూ, అర్జెంటుగా చేసుకో వటానికి మన పెరటిలో పెరిగే ఈ వామాకులు పని కొస్తాయి

ముక్కు దిబ్బడ వేసినప్పుడు, వాము పొడిని వాసన చూస్తే, దిబ్బడ వదులుతాయి. టీబీ, న్యుమోనియా లాంటి ఊపిరి తిత్తు లవ్యాధుల్లో వాముని తప్పని సరిగా వాడుకొంటూ వుంటే త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. గుండె జబ్బులవారికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. గడ్డలు దుష్టవ్రణాలు,కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులలో వాముని తప్పనిసరిగా వాడించండి. శరీరంలో విష దోషాలను పోగొట్టి, ఎలర్జీవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. మానసిక బలాన్ని కూడా

పెంచుతుంది. మైగ్రేన్ తలనొప్పి, సొరియాసిస్ లాంటి మనసుతో ముడిపడిన వ్యాధులకు ఇది గొప్ప ఔషధం. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు, కామెర్ల వ్యాధి, ఇతర లివర్ వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు, రక్తక్షీణత లాంటి బాధలున్నవారికి వాముని ఏదో ఒక రూపంలో వాడిస్తే, ఆయా వ్యాధులకు వాడుతున్న ఔషధాలు శక్తిమంతంగా పనిచేస్తాయి ప్రతి రోజు వాముని కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి దంచి రసంతీసి తీపి కలుపుకొని తాగితే లైంగికశక్తి మరింత పెరుగుతుంది. ఆహారంలో మొదటి ముద్దగా వాము, ధనియాలపొడి తీసుకోవటం ఒక మంచి అలవాటు.

చింతపండు

చింతపండుని విచారఫలం అని ఒక కవి చమత్కరించాడు. మనకి ఈ చింత ఎక్కడిది? ప్రపంచం అంతా దీన్ని టామరిండ్ అని పిలుస్తారు "టామర్ ఎ హింద్" అంటే, భారతదేశపు పుల్ల ఖర్జూరం అని! ఉత్తర భారత దేశంలో ఇమ్లీ, అమ్లీ పేర్లు ఎక్కువగా ప్రసిద్ధి. సంస్కృతంలో చించా ఫలం, తింత్రిణీ ఫలం అంటారు.

అన్నమయ్య ఒక కీర్తనలో "చింతకాయకజ్జం" అనే పదం ప్రయోగించాడు. తీపిబూందీని "పూసకజ్జం" అంటారు. ఈ కజ్జం చింతపండుతో చేస్తే తినడానికి పనికిరాదు కదా... అలా వాడకానికి పనికిరానిదాన్ని చింతకాయకజ్జం అన్నాడాయన.

వివిధ ద్రావిడ భాషల్లో చింత, చింతం ఇంతం, సింత, హిత్త, ఇత్త, ఈత లాంటి పేర్లున్నాయని "ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు-డిఇడిఆర్2529" చెప్తోంది. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ అనే మరో నిఘంటువు "సింత్", "చింత్", తెలుగు వ్యావహారికంలో "చింత" పదాలు ఏర్పడ్డాయని పేర్కొంది. మూల గోండీ భాషలో సిత్-అ, సిత్త, హిత్త, ఈత లాంటి పదాలు ఏర్పడ్డాయి

గోంగూర పచ్చడి, పెసర పప్పు, చింతపండు పులుసు...ఇవి తెలుగువారి ఇష్ట దైవాలు. ఈ మూడింటికీ ఆఫ్రికా ఖండమే మూలం. ఆఫ్రికన్లకూ మనకూ సమానంగా దొరికే ఇలాంటి ఆహార ద్రవ్యాలు వండే తీరులో కూడా వారికీ మనకీ పోలిక ఉంది.

16వ శతాబ్ది తరువాతే అమెరికన్ ఖండానికి చింత చెట్టు గురించి తెలిసింది. ఇప్పుడక్కడ అది విస్తారుగా పండుతోంది. మెక్సికోలో

దీన్నిపల్వరిండో అంటారు. ఆహార పదార్థాలలో కన్నా ఔషధ తయారీ ప్రరిశ్రమలలో దీని వాడకం ఎక్కువ.

చింతచిగురు చవకగా దొరుకుతుంది. చింతపండుకు ప్రత్యామ్నాయం చింతచిగురే! శరీరానికి ఇనుము వంటబట్టేలా చేయటానికీ, రక్తధాతు వృద్ధికీ కాలేయాన్ని శక్తిమంతం చేయటానికీ చింతచిగురును మించిన ఔషధం లేదు. ఫిల్లిప్పైన్స్ లో చింతచిగురు రసాన్ని మలేరియా జ్వరం తగ్గటానికి తాగిస్తారు ఈజిప్ట్ లో వేసవి పానీయంగా తాగుతారు. చింతపండు, చింతకాయలకన్నా చింత చిగురు ఎక్కువ పోషక కారి. చింతపండులో ప్రొటీన్లు 3.1 గ్రాములుంటే, చింతచిగురులో 5.8 గ్రాములు ఉన్నాయి. అపకారం చేసే టార్తారిక్ యాసిడ్ చింతపండులో ఉన్నంతగా చింతచిగురులో ఉండదు. గ్లూకోజు, ఫ్రక్టోజు లాంటి పంచదార పదార్థాలు చింతపండులో 30-40%ఉన్నాయి.

రకరకాల పళ్ళు షుగర్ వ్యాధిని ఎలా పెంచుతాయో చింతపండు కూడా అలానే పెంచుతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మీద చింతపండు ప్రభావం గురించి 2005లో కెనడా విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు పరిశీలన చేసి, 2% చింతపండు మాత్రమే తినే వారిలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గగా, 8% తినే వారిలో పెరిగిందని కనుగొన్నారు. అంటే, చింతపండు ఒక ఔషధం లాంటిదనీ, దాన్ని పరిమితంగా తీసుకోవాలనీ అర్థం. అల్సర్లు, కీళ్ళవాతం, ఎలెర్జీ వ్యాధుల్లో కూడా చింతపండు అపకారమే చేస్తుంది. "వామన కాయలు" అంటే, లేత చింతకాయలు పైత్యం చేస్తాయి వాత, కఫ వ్యాధుల్ని ఉబ్బసాన్నీ పెంచుతాయి.

చింతపువ్వంత, చింతాకంత అంటూ చిన్నవాటిని పోలుస్తుంటాం. "చింతాకు ముడుగు తరి", "చింతెలుగు" అనే పదాలకు చీకటి పడబోయేముందు సన్నని సందె వెలుగు అర్థం. చింతకాయల్ని దంచి ఊరగాయ పెట్టేప్పడు గింజలు ఏరేస్తారు వాటిని నీళ్ళలో వేసి మరిగిస్తే, చిక్కని పుల్లని "చింతంబలి", "చింతగంజి" లేదా "చింతసరి" తయారవుతుంది. తగినంత ఉప్పూ కారం తాలింపు పెట్టుకొని అన్నంలో తింటే, రుచికరం, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. పండిన చింతకాయ పెంకుని "చింతగుల్ల" అంటారు. చింతపండుని అంటుకొన్న ఈనెల్ని "చింతనరాలు" లేక "చింత ఉట్టి" అంటారు. చింతపండు లోపల గింజల్ని చింతపిక్కలంటారు. సీలింగ్ ఫ్యాను తగిలించటానికి పైన శ్లాబుకు గానీ దూలానికి గానీ తగిలించే కొక్కెన్ని

చింతకాయ అంటారు. "చింతకొండి" అంటే ఇనప ఊచ. ఆగ్రహం ప్రదర్శించాడు అనటానికి కళ్ళలోచింతనిప్పులు కురిపించాడంటాం. చింత కర్రని పొయ్యిలో పెడితే ఎర్రని నిప్పులు వస్తాయి చాలా సేపు ఆ వేడి నిలబడి ఉంటుంది. ఆబూడిదను నీళ్ళలో కలిపి వడకట్టి ఆ నీటిని ఒకరాత్రంతా నిలవ బెడతారు. తెల్లవారేసరికి అడుగున తెల్లటి ముద్ద పేరుకొంటుంది. దాన్ని "చించాక్షారం" అని పిలుస్తారు ఇది పేగుపూతను, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్ని తగ్గించటంలో గొప్పఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

తాటిచెట్టు

గుడిగోపురం లాగా, తానొక్కటై ఊరినంతా కావలికాస్తు న్న సైనికుడిలాగా, ఈ జాతిలో పుట్టినందుకు గర్వించే తెలుగింటి బిడ్డలాగా తాటి చెట్టు ఆకాశం ఎత్తు న సగర్వంగా తలయెత్తి నిలబడి ఉంటుంది. తాటిచెట్టు తో సంబంధం లేకుండా తెలుగువారి జీవితం లేదు. బాగా పొడవైన తాడిచెట్టు ని రామతాడు అంటారు.

అరచేయి ఆకారంలో ఆకులు కలిగిన చెట్టు కాబట్టి, తాటి చెట్టు నిఆంగ్ల భాషలో పామ్ ట్రీ అంటారు. ఇంగ్లీషులో ఒకప్పుడు "పామ్ ఆయిల్" అనే పదాన్ని "చేతి చమురు భాగవతం" అనే అర్థంలో వాడేవారు. ఇప్పూడా అర్థం మారి పోయింది. పామాయిల్ ని ఒక విధమైన ఆఫ్రికన్ తాటిచెట్టు నుంచి తీస్తారు వాణిజ్య స్థాయిలో దీని ఉత్పత్తి మొదలు పెట్టాక ఆ నూనెని "పామ్ ఆలివ్ ఆయిల్" అన్నారు. జన వ్యవహారంలో అది పామోలివ్ ఆయిల్ గానూ పామాయిల్ గానూ మారి పోయింది.

ఎన్ని తాళ్ళు(తాటిచెట్లు) ఉంటే అంత ఆస్తి మంతుడని మన పూర్వీకులు భావించేవాళ్ళు! ఆస్తు లుఏవీ లేని బికారిని తాడూ, బొంగరం లేని వాడంటారు. బొంగరం అంటే భూమి కావచ్చు. స్థలాలు, పొలాల హద్దు లు తెలియటం కోసం గట్ల వెంబడి తాటిచెట్లు నాటేవారు. "తాటికట్టు వ" అంటే అలా తాటి చెట్లు నాటిన సరిహద్దు అని అర్థం! కష్టించి సంపాదించినది "తాడిడి పంట". తాడిడి ఫలంబు గొను... అని దశకుమార చరిత్రంలో కవి ప్రయోగం ఉంది. ఒకరిని మించిన వారొకరనడానికి "తాడు దన్ను వారల దలదన్ను వారలు" అని ప్రయోగం కనిపిస్తుంది. తాడోపేడో తేల్చేయా లనటం కూడా తెలుగు జాతీయాలలో ఒకటి. తాటాకు చక్కెర అనేది పిల్లలు ఆడుకొనే ఒక ఆటగా హంసవింశతి కావ్యంలో ఉంది. తాటిచెట్టా ట తాటాకుల చిలకలు,

అనే ఆటలు కూడా తెలుగు పిల్లలు ఆడుకొనే ఆటల్లో ఉన్నాయి. ఇలా తాడి తెలుగు సాంఘిక జీవనంతో మమేకం అయిపోయింది.

"తార్" అనే పూర్వద్రావిడ పదానికి తాడిచెట్టని అర్థం. తారు, తాల అని కూడా పిలుస్తారు ఈ తార్ శబ్దమే సంస్కృత 'తరువు'కు మూలం కావచ్చు. తాళపత్రాలు, తాళి లాంటి పదాలు తెలుగు లోంచే సంస్కృతంలోకి చేరి ఉండొచ్చు. "తార్" శబ్దాన్ని బట్టి మనం తాడి అంటున్నాం. కానీ తమిళం, మళయాళం భాషలలో కొబ్బరిచెట్టుని కొన్ని చోట్ల అరటి చెట్టుని కూడా ఆ పేరుతో పిలుస్తారు తలప్పు, తలాటి, తలాటు పదాలకు తమిళ భాషలో తలపొడవుగా కలిగిన చెట్టని అర్థం. జెర్మనీ, లాటిన్, డచ్, పూర్వ ఇండోయూరోపియన్ భాషలన్నింటిలోనూ తాటిచెట్టుని పామ్ అనే పిలుస్తారు బైబుల్లో 3ంచోట్ల, కురానులో 22చోట్ల దీని ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. యూదుల మతగ్రంథాలను "తాల్మడ్" అంటారు. "తాళపత్ర" లాంటి శబ్దం ఇది కావచ్చు.

హిబ్రూ భాషలో తాటిచెట్టుని "తామర్" అంటారు. ఖర్జూరం, కొబ్బరి, ఈత, పామాయిల్ ఇచ్చే ఆఫ్రికన్ తాడిచెట్టు, వక్కచెట్టు, ఇవన్నీ Arecaceae కుటుంబానికి చెందిన వృక్షాలే! ఈ మొక్కలన్నింటినుంచీ కల్లు తీస్తారు ఈ కుటుంబ నామాన్ని బట్టే కల్లుని arrack అనీ, Toddy అనీ పిలుస్తారు ఆ విధంగా కల్లుకు తాడి పర్యాయం అయ్యింది. దీన్ని కలవృక్షం, తలవృక్షం అంటారు. నాలుగు తలలున్న తాడి చెట్టుని బ్రహ్మతాడి అంటారు. తా(డ, త్రాడ, తాడి అనేవి దీని తెలుగు పర్యాయాలు.

ఆడ తాడి చెట్టుని పెంటి తాడి అనీ మగ తాడి చెట్టుని పోతుతాడి అనీ అంటారు. తాటి మొలకలను తేగలు అంటారు. చిన్న తాటి చెట్టుని బొంద అని పిలుస్తారు

తాటి ఆకును కమ్మ అంటారు. తాటాకుని మిఠాయి పొట్లాం లాగా మడిచి సంచీలో తెచ్చుకొన్నట్టు ముంజెలు, మాంసం వగైరా తెచ్చుకొంటారు దాన్ని తెలుగులో ముంగాము అంటారు. ఇంకా విచ్చుకోని లేత తాటి ఆకుని మొవ్వ, మోపు, మోసు అనే పేర్లతో పిలుస్తారు ఈ మోపు మొదలుని గుంజ అంటారు. మోపు మీద పీచుని జీబు అంటారు. మోపు మీద దట్టమైన గోదుమ రంగు నూగు అంటుకొని ఉంటుంది. దీన్ని బొందపువ్వు అంటారు. పిల్లలు ఈ బొందపువ్వు తెచ్చి, పుస్తకంలో నెమలీకకు మేతగా పెడుతుంటారు. నాలిక గీసుకునేందుకు వాడే, తాటాకు బద్దని గజిబద్ద అంటారు. మగతాటి చెట్టు నుండి ప్రేలాడే కాయలను తాటి చుండులు, తాటి గొలకులు లేదా తాటి

చన్నులు అంటారు. తాటికాయలోపల ఉండే గిజరుని ముంజెలంటారు. తాటి పండు లోపల గుజ్జుని చీకినప్పుడు పిలక మాదిరిగా ఉంటుంది. అందుకని, తాటిగుజ్జుని కొత్తెం అంటారు. తాటి విత్తు నిగెంగెట అనీ, కెంగెట అనీ అంటారు. మొలకెత్తిన తాటి విత్తనాన్ని డొక్కబుర్ర లేదా, డొక్కబుట్ట అంటారు.

తాటి ఆకు తొడిమ భాగాన్ని తెలుగులో తాటిమట్ట అంటారు. కొన్ని ప్రోటో ఆఫ్రికన్ భాషలైన సెమెటిక్, కుషైటిక్, ఈజిప్షియన్ భాషల్లో mVyt, mawaT లాంటి పదాలు మట్ట అనే అర్థంలోనే కనిపిస్తాయి తాటిమట్టల్ని నలగ్గొట్టినార తీస్తారు "తొక్కి నార తీస్తాను" అనే తిట్టు దీన్ని బట్టే పుట్టింది. ఈ నారని పేనితే, తాడు తయారవుతుంది. తాటికి సంబంధించింది తాడు. తాడు అంటే మంగళ సూత్రం కూడా! భర్త మరణించినప్పుడు ఈ తాటినే తెంపేస్తారు కథ ముగుసిందనటానికి ఈ మాటని వాడతారు. "తాడు తెగ" అనే తెలుగు తిట్టు హృదయ విదారకమైంది. నానాకష్టాలు పడ్డానని చెప్పటానికి తాడు తెగినంత పనయ్యిందంటారు. ఎగతాళి చేయటానికి తాటాకులు కట్టటం అంటారు. తాటి మట్టని వెనకాల కట్టుకొని గెంతుతూ చేసే కోతి చేష్టని బట్టి ఈ ప్రయోగం ఏర్పడి ఉంటుంది. క్వారీలలో రాళ్ళను పగలగొట్టడానికి మందుగుండు పెట్టి వెలిగించిన తాడుని తాటి బాణం అంటారు. అది కాలుతూ వెళ్ళి బాంబును పేలుస్తుంది.

తాటి ముంజెల్ని హార్ట్ ఆఫ్ పామ్ అంటారు.హృదయాకారంలో ఉండటం ఈ పేరుకు కారణం. రకరకాల పళ్ళు, కూరగాయల ముక్కలతో కలిపి ఈ తాటి ముంజెల ముక్కల్ని సలాద్ లాగా తినవచ్చు. అమితమైన చలవనిస్తాయి వేసవి దాహార్తిని తీర్చటానికి బాగా ఉపయోగ పడతాయి. షుగర్ రోగులతో సహా అందరూ తినదగిన ఆహారం. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళను కరిగించే శక్తి వీటికుంది. వేడి శరీరతత్వానికి మేలు చేస్తాయి

తెలుగులో గేబు, గేబులు, గేంగులు అంటే తేగలు. తమిళం, మళయాళం లలో తాయ్ అనీ, తుళు భాషలో దాయ్ అనీ పిలుస్తారు వీటిని తంపట వేసి గానీ, కాల్చిగానీ తింటే రుచిగా ఉంటాయి. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. కానీ, వాత పైత్యాలను పెంచుతుంది. ఎసిడిటీని, అజీర్తినీ, ఎలెర్జీలను పెంచుతాయి. అందువలన పరిమితంగానే తినాలి. తాటిబెల్లంతో సారాయి కాస్తారు తాటిబెల్లంలోంచి తీసిన పంచదారని తాటి కలకండ అంటారు. దీన్నిచప్పరిస్తేదగ్గు తగ్గుతుంది.

తాటి దూలాలు టేకుతో సమానంగా గట్టిగా ఉంటాయి. త్వరగా చెడకుండా ఉంటాయి. పెంకుటిళ్ళకు ఎక్కువగా వాడతారు. తాటాకు పందిళ్లను చలువ పందిళ్ళంటారు. తాటాకుల పందిరి వేశారంటే ఆ ఇంట్లో శుభకార్యం ఉన్నట్టు! కానీ, షామియానాలు వచ్చాక చావుకీ పెళ్ళికీ తేడా తెలియకుండా పోతోంది. తాటాకుల ఇంట్లో నివాసం శుభ ప్రదం. శరీర తాపాన్ని పోగొట్టి హాయి నిస్తుంది. వేసవి వరకూనైనా ఇలాంటి ఏర్పాట్లు చేసుకోవటం ఒక మంచి ఆలోచన. ఉంటానికైనా, తింటానికైనా, తాగటానికైనా, చదువుకోవటానికైనా, ఏట్లో దోనెనెక్కి ఈదటానికైనా, తాటికి సాటి లేదు!

చేపా! చేపా! నీ పేరేంటి...?

రకరకాల చేపలకు 400 తెలుగు పేర్లు

క్రీ.శ. 1770-75 కాలానికి చెందిన అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు హంసవింశతి గ్రంథంలో కొన్నిచేపలకున్న ఆనాటి తెలుగు పేర్లు పేర్కొన్నాడు. కొరద, దాసరికొయ్య, కొఱ్ఱమీను, ఉలస, ముచ్చంగి, బేడిస, జెల్ల, చాఱమీను, వాలుగ, ముకుదొమ్మ, వల్లిక తట్ట, పుత్తడికాసు, పూమీను, కడిసెల, పక్కె, చిత్తర, నీరుపాపెర, మలుగు, మీనరుజు, ఇల్లె పుచేప ఆకుజెల్ల, మిసి, కలుగురుజు, నడ మీను, తొల్లిక, రాతి గొరక, మాపురం, కుంటముక్కు, మొరపక్కెర, దొందు, గూర ముక్కు, పుల్లు రుజు గెజ్జ, గెండ, బొమ్మడాయ, అల్లె, దమ్ముప్పచేప, గొల్లదొందు, పరిగె, రొయ్య ఉంటుంది ఈ చేపల పట్టిక ఈ 4oo ఏళ్ళకాలంలో, పాత పేర్లు కొన్ని మరుగున పడిపోయి, అనేక కొత్తపేర్లు పుట్టుకొచ్చాయి కొత్త రకాల చేపలు బంగాళాఖాతంలో చేరాయి. అమెరికన్, ఆఫ్రికన్, జపానీ, చైనీ ప్రాంతాలలోని జలచరాలను తెచ్చి చేపల చెరువులలోనూ, మంచినీటి సరస్సులలోనూ పెంచటం ప్రారంభించాక, కొత్త రకాల చేపలు, వాటికి కొత్త తెలుగు పేర్లు వ్యాప్తిలోకివచ్చాయి. వాటన్నింటినీ క్రోడీకరించే ప్రయత్నం ఈ వ్యాసం.

- అక్కురాతి: "గ్లాస్‌ఫిష్" అంటారు.
- అడలం: "రైనోబేటస్ గ్ర్యాన్యులేటస్" దీని శాస్త్రీయ నామం. "స్కేట్ ఫిష్" అంటారు. వీటిలో తిరగలి దిమ్మ(బౌ మౌత్డ్ ఏంజెల్ ఫిష్), ఉలవ(షోవెల్ నోస్ రే చేప), రంపపునొర(పాయింటెడ్ సా ఫిష్), చిన్న రంపపు నొర(స్మాల్ టూత్డ్ సా ఫిష్) రకాలున్నాయి.

- అలమొసా: తెల్లని చిన్నపొలుసులున్న విదేశీ చేపలు. అమెరికా కొలరాడోలో అలమోసా నదీతీరాన పెద్ద చేపల పరిశ్రమ ఉంది.
- అవలోసు: డాల్ఫిన్ చేపలకు ఇది తెలుగు పేరు. డాల్ఫిన్ అనేది హవాయీ పేరు. మాహిమాహి అనే నామాంతరం ఉంది.
- అవిల: రాజనిఘంటువు, హంసవింశతిలలో వీటి గురించి ఉంది. క్యాలిఫోర్నియాలో అవిలా బీచ్, చేపల మార్కెట్ ప్రసిద్ధి.
- ఆకుచేప: టార్డూర్ చేపలని పిలుస్తారు
- ఆలచిప్ప:ఆలచిప్పల్లో ఐదారు రకాలు మనకు దొరుకుతున్నాయి. బుడితిగుల్ల, ఆలగుల్ల, ఆలచిప్ప, తలపు గుల్ల, డిప్పకన్ను, బూడిదిగుల్ల ఇలాంటి పేర్లతో కనిపిస్తాయి
- ఇంగిలక, ఇంగిలాలు: వీర్యపుష్టినిచ్చే చేపలుగా ప్రసిద్ధి.
- ఈలు(Eel) చేపలు: పాము ఆకారంలో ఉంటాయి. నల్ల పాము, తెల్లపాము, పసుపు పాము అనే రకాలున్నాయి.
- ఈసపిట్ట, ఈసుపుట్టి: స్కాటోఫేగస్ ఆర్గస్ అనేది దీని శాస్త్రీయనామం.
- ఉప్పుచేప, కరవాడు, వరుగు చేప: ఇవి ఉప్పులో ఊరవేసి ఎండించిన చేపలు. "దమ్ముప్పు చేప"ని హంసవింశతి పేర్కొంది.
- ఉరుజు: మీనరుజు, కలుగురుజు, పుల్లురుజు అనే మూడురకాల ఉరుజు చేపలను హంసవింశతిలో ప్రస్తావించాడు.
- ఉలస, ఉలుచ, ఉల్లం, ఉల్లింకచేప: హిల్సా చేపలంటే ఇవే! బెంగాల్ లో వీటిని ఎల్లిస్ చేపలంటారు. సారస్వత బ్రాహ్మణులు సరస్వతీ పూజ రోజున రెండు ఎల్లిస్ చేపలు నైవేద్యం పెడతారు. తెలుగులో పులసచేప, పలష్ అనికూడా అంటారు.
- ఎంగళ్ళు: "ఇతిషా ఎలాంగేటా" దీని శాస్త్రీయనామం. సన్న ఎంగళ్లు, కళ్ల ఎంగళ్ళు అని ఇందులో రెండు రకాలున్నాయి.
- ఎండు చేపలు: ఉప్పులో ఊరవేయకుండా ఎండించిన చేపలు.
- కటిపరిగె: "సోరిచేప" అని కూడా పిలుస్తారు
- కడిసి: కడిసెల పేరుతో హంసవింశతి కావ్యంలో పేర్కొన్న చేప ఇదే కావచ్చు. నైరోబీలో "కడిసి"నది అంతర్జాతీయ మార్కెట్టు.

- కదురులు: వీటిని గార్ ఫిష్ అంటారు.
- కలివింద:"కటిల్ ఫిష్" అంటారు. బుడ్డకలివింద, కోమిటిచంచులు, చారలకలివింద, కందవాయ, కోలకలివింద దొరుకుతున్నాయి.
- కనగంత, కనగర్దలు, కొన్నగడత: మకెరెల్ చేపలని పిలుస్తారు
- కనిసె, బొంత: వీటిని ముల్లెట్ చేపలనీ, ఇండియన్ గోట్ ఫిష్ అనీ పిలుస్తారు కనిసెలు, కట్టచేప, బొంతచేప, బొంతమీను, కొనిగ, మొయల, గురివింద, రాతిగురివింద రకాలున్నాయి. తెల్ల చేపల్ని పాలబొంత, వైట్ ముల్లెట్ మిల్క్ ఫిష్ అంటారు.
- కప్పచిప్ప: నత్తగుల్లల్లాంటివి. కామోద్దీపనాన్ని కలిగించే వాటిలో ఇవి కూడా ప్రముఖమైనవి.
- కర్రిమీన: కరిమీన్, ఇరిమీన అని కూడా పిలుస్తారు అంతర్జాతీయ ప్రసిద్ధి పొందిన చేప. పెరల్ స్పాట్ ఫిష్ అని దీనికి పేరు.
- కవ్వాళ్ళు: సార్డయిన్ చేపలంటారు. ముంచుకొచ్చే ముసలి తనాన్ని నివారించటానికి, ఆల్జిమర్స్ వ్యాధిని తగ్గించే మందుల్లో వాడుతున్నారు. బళ్ళకవ్వాళ్ళు, సూదిమూతి కవ్వాళ్ళు, మంగలికత్తి కవ్వాళ్ళు, నూని కవ్వాళ్ళు రకాలు దొరుకుతున్నాయి.
- కాకిబొచ్చె: చేపల చెరువులలో పెంచుతున్నారు. ఖరీదు తక్కువ.
- కారచేప: పోనీఫిష్ అంటారు. సుదుముకార, బెండుకార, చారలకార, చందువకార, తట్టకార, చుక్కకార, చిన్ని చుక్కకార అనే రకాలున్నాయని మత్స్య పరిశోధకుడు శ్రీ సి వి శేషగిరిరావు వ్రాశారు.
- కిలిమీను: పార్రెట్ ఫిష్ అంటారు. దంతాలు కలిగిన చేప. రంగుల్లో చూడముచ్చటగా ఉంటుంది.
- కీలుపోతు: "క్రిసెంట్ టైగర్ పెర్చ్" చేపలని పిలుస్తారు
- కుచిక, కుచిల: "ఫ్లాగ్ టైల్ చేప"లంటారు. హవాయి దీవుల్లో 'ఆహెూల్ హెూల్' చేపలుగా ఇవి ప్రసిద్ధి. జెండాలా తోకలు ఉంటాయి.
- కుమేను: ఖరీదయిన చేప. కిలో మూడువందల దాకా ధర పలుకుతుంది.

- కొంజు: "లోబ్ స్టర్ పేరుతో" పిలవబడె రొయ్యి జాతి చేప. వీటికి రెండు కొండేలు, పది పాదాలూ ఉంటాయి. వీటిని వల పట్టటానికి ప్రత్యేకమైన పడవలూ, పరికరాలు కావాలి. రాతిరొయ్యి, కట్లరాతిరొయ్యి, టపటపలు, మాదతరొయ్యి అనే "లోబ్ స్టర్" రొయ్యలు మనకు దొరుకుతున్నాయని శేషగిరిరావు గారు వ్రాశారు.
- కొలసు: "ఫ్లాట్ మౌత్" చేపలంటారు, కొలసి, గరుకు కొలసి అని రెండురకాలు మనకు దొరుకుతున్నాయి.
- కొరమీను: మళయాళంలో కరిమీను, ఇంగ్లీషులో గ్రీన్ క్రోమైడ్ అంటారు. దీర్ఘవ్యాధులు వచ్చిన వారికి ప్రత్యేకంగా వండి పెడతారు.
- గండుమీను: కార్ప్ ఫిష్ అంటారు. బొచ్చ గండుమీను అని కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు రోహు అని ఉత్తర భారత దేశంలో ఎక్కువ పిలుస్తారు రోహితకం పేరుతో రాజనిఘంటువులో వర్ణించిన చేప ఇదే! ముఖం గుండ్రంగా ఉంటుంది. చేపలలోకెల్లా ఉత్తమమైనదిగా చెప్ప బడింది. ఈ చేప చేదుకట్టు(గాల్ బ్లా డర్‌ని విడిగా తీస్తారు ఖరీదయిన ద్రవ్యం ఇది.
- గుడిజెల్ల, తేడిజెల్ల, పెంకి జెల్ల, నల్లజెల్ల, తెల్లజెల్ల, జెల్లకొయ్యలు: క్యాట్ ఫిష్ లో వివిధ రకాల చేపల పేర్లు ఇవి. ఇవి మాంసంతినే చేపలు. వీటిని పెంచటం కోసం కబేళా నుంచి కుళ్ళిన మాంసాన్ని ఇతర జంతు వ్యర్థాలను తెచ్చి మేతవేస్తారు ఆ విష పదార్థాల ప్రభావం ఆ చేపలను తిన్న వారిమీద ఉంటుంది. సిల్ధి, ఎంగిలాయి అనే రెండురకాల క్యాట్ ఫిష్ లు ప్రస్తుతం దొరుకుతున్నాయి.
- గురక, చినగురక, పెదగురక, తెల్లగురక, గొరసొలు, గొరకలు, తెల్ల, పుల్లిపన: ఇవన్నీ ఒకే చేపకు వివిధ ప్రాంతాల్లో పేర్లు అయి ఉంటాయి. వీటిని "జ్యాచేప"లని, క్రోకర్ చేపలనీ పిలుస్తారు సార్డైన్ చేపలలో రకాలు ఇవి. కర్రిమూతి గొరస, గొరస, నల్లగొరస, చారగొరస, గెడ్డంగొరస, పల్లిగొరస, నల్లమచ్చల గొరస, విల్లిగొరస, పళ్ళగొరస, కాళ్ళగొరస, పండుగొరస అనే రకాలు ఉన్నాయని పరిశోధకుడు శ్రీ సి వి శేషగిరిరావు వ్రాసారు.
- గుర్రము: "సింగ్నాథస్ టైఫిలస్" దీని శాస్త్రీయనామం
- గులివింద: వీటిని "థ్రెడ్ ఫిన్ బ్రీమ్స్" చేపలంటారు. వీటిలో ఎర్రగులివిందలు, బండి గులివిందలు అనే రకాలున్నాయి.

- చంద్రకం, చంద్రిక, చాగలకం: "వైట్ పోం ఫ్రెట్" అంటారు. తెల్లగా, ఒడ్డూ పొడుగూ సమానంగా ఉండి పొలుసులు లేకుండా అందంగా ఉంటుంది. తెల్ల చందువ, నల్ల చందువ(బ్లాక్ పోం ఫ్రెట్) రకాలున్నాయి..
- చారమీను: పసుపు రంగులో ఉండి వెనుక భాగంలో చారలుంటాయి. సంస్కృతంలో 'గర్గర' అంటారు.
- చింతజెల్ల: బాగ్రస్ చీనా అనే శాస్త్రీయనామంతో పిలుస్తారు
- చుక్కల చందువ: మూన్ ఫిష్ అంటారు.
- చెంగుడి రొయ్య: గోదావరి జిల్లాల్లో ప్రసిద్ధి. ఎండించి దంచిన పొడిని పశువుల మేతలో కలుపుతారు.
- చేపసెన: ఇవి చేపల గుడ్లు. వీటిని వేయించుకొని తింటారు. మగటిమిని

పెంచుతాయి.

- జెల్ల, జల్లమీను: జల్ల లేక జెల్ల అనేది పార్సీ పేరు. ఏసోక్స్ తెగకు చెందిన చేప ఇది. "స్ఫినా జెల్లో" దీని శాస్త్రీయనామం. ఉబ్బసానికి వైద్యం. డ్రాగన్ ఆకారంలో ఉంటుంది. నారజెల్ల గుడిజెల్ల రకాలు దొరుకుతున్నాయి.
- జెర్రిపోతు : అట్టలాగా బల్లపరుపుగా ఉంటుంది కాబట్టి, దీన్ని "సోల్ చేప" అంటారు. ఎండించి తింటారు కూడా!
- టేకుచేప: "పేల్ ఎడ్జ్ స్టింగ్రే" చేప అని పిలుస్తారు "స్టింగ్రే " చేపలు షార్క్ చేపల జాతికి చెందినవే. ఈ టేకుచేపల్లో ముల్లు టేకుచేపని "వ్హిప్ టెయిల్ స్టింగ్రే" అంటారు. కాట్లముల్లు టేకుచేప, జల్లు తిమిరి తిమిరిటేకు, చుక్కల తిమిరిటేకు అనే రకాలున్నాయి. దెయ్యపుటేకు చేపని జెయింట్ డెవిల్ స్ట్రింగ్రే అంటారు. ఇది పెద్ద టేకుచేప.
- డాత్కూటం: కూట్టం అంటే మంచినీటి సరస్సు అని మళయాళ అర్థం. దానికి సంబంధించిన చేప కావచ్చు.
- తంగత్: ఫిలిప్పీన్స్ లో "తంగత్" రేవు చేపల పరిశ్రమకు ప్రసిద్ధి. దాని పేరుతో ఏర్పడిన చేప పేరు ఇది కావచ్చు.

- తిమింగలం: వేల్స్. తిమింగలం అనగానే హెర్మాన్ మెల్విల్లే రాసి 'మోబీ డిక్" నవల గుర్తుకొస్తుంది. పెద్ద శరీరం కలిగిన మహా మత్స్యం. మచిలీపట్టణాని ఆ పేరు రావటానికి, బిందడు అనే జాలరి పెద్ద తిమింగలాన్ని పట్టుకొని తేవటమే కారణమని బందరు కైఫీయత్తు లో ఉంది. "తిమ్మిని బమ్మి, బమ్మిని తిమ్మి చేయటం" అంటే బమ్మిడాయని తిమింగలం అని చెప్పి మోసగించటమే!
- తిమిరమీను: కొర్రమీను కు మరో పేరు కావచ్చు.
- తుండువ, రంగుచేప: "రెడ్ స్నాపర్" చేపలని పిలుస్తారు
- తూరీగలు: ఎగిరే చేప-ఫ్లయింగ్ ఫిష్ అంటారు. కార్ప్ ఫిష్ కు సంబంధించిన చేపలు. తెల్లగా నీటిలోంచి పైకి గెంతుతుంటాయి. "మిసిచేప"లని కూడా అంటారు. "గోపిరంగులు" అనే రకం కూడా ఉన్నాయి.
- దబ్బర: పొడవైన ముఖం, పొట్టదగ్గర, తోక దగ్గర ఎక్కువ ముళ్ళుంటాయి.
- దాసరి కొయ్య: హంసవింశతిలో పేర్కొన్న చేప. "దాసరికోరచేప" అనికూడా అంటారు.
- నల్లజెల్ల: పైమెలోడస్ నెల్లా అనే శాస్త్రీయ నామంతో పిలుస్తారు సైలూరస్ చేపలు అంటారు వీటిని.
- పండుమీను, పండుచేప: "భేట్కీచేప" అంటారు. తెలుగువారికీ, బెంగాలీలకూ ఇష్టమైన చేప.
- పండుగప్ప, పండుచేప: "జయింట్ సీ పెర్చ్" అంటారు దీన్ని.
- పండుగొరక: "గ్రంటర్స్ చేప"లని పిలుస్తారు
- పరిగె: హంసవింశతి లో పేర్కొన్న పరిగె, నీరు పాపెర రెండూ యాంకోవీ చేపలే! కెల్బా చేపలనికూడా అంటారు. "చిన చేపను పెద చేప, చినమాయను పెనుమాయ" అన్నట్టు పెద్ద చేపలు ఈ యాంకోవీ చేపలను తిని బ్రతుకుతాయి. వీటిలో హానికర డొమోయిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చేదుగా ఉంటుంది. ఆ చేదు పోయే వరకూ కడుగుతారు. పొరవ, పొట్టి పల్లిపొరవ, నెడుంపొరవ(మీసాల యాంకోవీ), తోక పరిగెలు(హైర్ పిన్ యాంకోవీ), నెత్తళ్ళు(కొమ్మెర్సన్స్ యాంకోవీ), బళ్ళనెత్తళ్ళు (బటావియన్ యాంకోవీ),

నమలసెత్తళ్ళు(డేవిస్ట్ యాంకోవీ), గెడ్డం పొరవ, ఈక పొరవ(లాంగ్ జా యాంకోవీ) రకాలున్నాయి.

- పాపర, పాపటమీను, పార,: వీటిని త్రేవల్లి చేపలంటారు. తోకలపార, గుర్రంపార,కాళ్ళొదుగు, తలంపార, బండపార, పసుపుపార, పిల్లిబదుగు, బొక్కొదుగు, తోలుపార, పసుపుతోలుపార, కంసాలితోలుపార, సన్న తోలుపార, చందువపార, అనే రకాలున్నాయని మత్స్యపరిశోధకుడు శ్రీ సి వి శేషగిరిరావు వ్రాశారు.
- పీత: మందపీత, చుక్కలపీత, గేలాయిపీత, యెర్రిపీత, తేలురొయ్య అనే పీతలు దొరుకుతున్నాయి.
- పుండికుప్ప: కాకినాడ, నోరంగి రేవుల్లో ఈ చేప ఎక్కువ దొరుకుతుందని, వంద పౌనుల బరువు తూగుతుందనీ, గోదావరి గెజిటీర్ లో ఉంది.
- పెద్దమట్ట: కొబియా చేపలని పిలుస్తారు పెద్దమట్ట, నల్లమట్ట అని రెండురకాల చేపలు దొరుకుతున్నాయి.
- పోర: "హార్స్ మకెరెల్" అనే విదేశీ చేప ఇది. చల్లని సముద్రనీటిలో ఎక్కువ పెరుగుతుంది.
- బడేమట్ట: బల్లి చేపలలో ఇది ఒకరకం చేప. బ్రష్ టూత్ లిజార్డ్ ఫిష్ అంటారు. ఇందులో పెద్ద బడేమట్ట, సన్న బడే మట్ట, ఇసుకదొందు లేక ఎసకదొందు రకాలున్నాయి. కృశించిపోతున్నవారికి ప్రత్యేకంగా వండి పెడతారు.
- బుడతమాగ: "సాల్మన్ చేప"లంటారు. మాగచేప, నల్లమాచమాగ అనే రకాలున్నాయి.
- బేడిచే, బేడిస: హంసవింశతిలో పేర్కొన్న చేప. సిల్వర్ ఫిష్ అంటారు. "సిప్రినస్ క్రిసోపేరియస్" అనేది దీని శాస్త్రీయ నామం. శఫరి, లంజబేడిస పేర్లను నిఘంటువులు ఇస్తు న్నాయి
- బొచ్చె: "బుల్స్ ఐ" చేపలని పిలుస్తా రు ఎర్రమీను, ఎర్ర బొచ్చెలు, ఎర్రి చేపలు అనే రకాలున్నాయి. బెంగాల్ కార్ప్, జలపుష్పాలు గా ఇవి ప్రసిద్ధి. బొచ్చ, అయేర్, కాట్ల, రోహూ ఇవన్నీబెంగాల్ మైథిలీ బ్రాహ్మణులకు, బీహారీ కాయస్థు లకుపవిత్రమైన చేపలు.

- బొమ్మడాయ, దాసరి బొమ్మిడాయ: బొమ్మడాయలను హంసవింశతి ప్రస్తావించింది. ఈ నాటికీ తెలుగు నేలమీద ఇవి ప్రసిద్ధి.
- మగజెల్ల: సాల్మన్ చేప అంటే ఇదే! "పోలింకమస్" తెగకు చెందినది. శాస్త్రీయంగా "హెమిక్యాంపూ మార్జినేటస్" అంటారు. "స్పైన్" చేపలని వీటికి పేరు. బుడత మగ అని కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు
- మట్టగిడస, మట్టగుడిసె,: అన్ని వ్యాధుల్లో నూ తినదగినవిగా వీటికి ప్రసిద్ధి.
- మలుగు: మలుగు చేపల గురించి హంసవింశతిలో ఉంది. మల్గు మీను పాపమీను, శృంగి అని కూడా పిలుస్తారు
- మల్లె మొట్ట మొట్టమీను నల్లమొట్ట, ఎర్రమొట్ట అనే రకాలున్నాయి. "స్నేక్ హెడ్ చేప", "ముర్రెల్ చేప" అని పిలుస్తారు
- ముల్లు వల "ఊల్ఫ్ హెర్రింగ్" చేపలని వీటిని పిలుస్తారు వీటిలో ముల్లు వల వల అని రెండు రకాలు మనకు దొరుకుతున్నాయి.
- మాతి, మత్తి: గోధుమ వర్ణపు మూడుతోకల చేప అని పిలుస్తారు
- ముకుదొమ్మ: హంసవింశతిలో పేర్కొన్న చేప. ఆఫ్రికాలోని సియెర్రాలియోన్ ప్రాంతాల సాంఘిక జీవిత చరిత్ర గ్రంథంలో 16వ శతాబ్ది నాటి ఒక ఆఫ్రికన్ జానపద గీతం ఇంగ్లీషు అనువాదంలో We eat Muku domma/Ye eat Wo domma /They eat E domma అంటూ ఆ పాట సాగుతుంది. ఇది ఆఫ్రికాలో కూడా అదే పేరుతో ఉన్న చేప కావచ్చుకుంటాను.
- ముచ్చంగి, ముచాంగి: ఇది కూడా హంసవింశతిలో పేర్కొన్న చేప. సింగపూర్ లో "చాంగి" అంతర్జాతీయ చేపల మార్కెట్ ఉంది. బహుశా ముచ్+చాంగీ అనే రెండుపదాల కూడికతో ఈ పేరు ఏర్పడి ఉండవచ్చు.
- ముల్లు వాలుగ క్యాట్ ఫిష్ కు సంబంధిచిన చేప
- మృద్గం: పైట్ కార్ప్ అంటారు. మృగల్, అర్జు, యెర్రమోస పేర్లతో వివిధ ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు
- మెత్తడి, మెత్తళ్ళు: సముద్ర చేపలు: నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది.

- మొరవ: దీని నడుము W ఆకారంలో ఉంటుంది. ముదురు నీలపు చేప.
- మోరపక్కె, మోరపాక: మోరపక్కెర పేరుని హంసవింశతి ప్రస్తావించింది. దీన్ని స్వోర్డ్ ఫిష్ అంటారు.
- మోసు: మంచినీటి సరస్సుల్లో ఎక్కువ పెరుగుతాయి. జాగ్రత్తగా తినకపోతే ముల్లు గొంతులో దిగబడుతుంది.
- రంపపు సొర: యాప్లా, హత్తూ టేమీను అంటారు. "సా ఫిష్" పేరుతో ప్రసిద్ధం. మూతి రంపంలా ఉంటుంది. రంపపు సొర, చిన్న రంపపు సొర అనేరకా లున్నాయి. ఇవి "స్కేట్ ఫిష్" కు సంబంధించిన చేపలు
- రాగండి: చేపల పులుసు పెట్టుకోవటానికి అనుగుణంగా ఉండే చేప. చాలా మంది ఇష్టపడే చేప ఇది.
- రొయ్య, సింకు రొయ్య: మృదువైన మాంసం. మెదడు వ్యాధుల్లో మంచివి. మగటిమిని పెంచుతాయి. కూనిరొయ్య, నీలకంఠ, పూరొయ్య, చింగుడు రొయ్య, బొనుగురొయ్యలు మనకు దొరుకుతున్నాయని శేషగిరిరావు గారు వ్రాశారు.
- రాతికొరుకు, రాతిగొరక: హంసవింశతిలో రాతిగొరక ప్రస్తావన ఉంది. స్నేపర్ చేపలకు సంబంధించినవి. రాక్ చేపలని పిలుస్తారు ఎర్ర గొరక, సామర్లు అనే నామాంతరాలున్నాయి.
- లత్తిచేప: ఎర్రగా ఉండేదనే అర్థంలో ఈ పేరు వచ్చి ఉంటుంది. రక్తమత్స్యములనే పేరుతో, రాజనిఘంటువులో చెప్పిన ఎర్ర చేపలు.
- వంజరం, వంజు, కోనెము, ఎల్లరి: సీర్ చేపలని, కింగ్ ఫిష్ అనీ పిలుస్తారు పట్టుకొన్నప్పుడు తిరగబడి పోరాడుతాయి.
- వట్టిపరిగె ఉరపేయకుండా ఎండించిన చేప. ఉప్పు చేపకన్నా మంచివని భావిస్తారు
- వడగవ్వ: ఇంగ్లీషులో మోజర్ర చేపలని పిలుస్తారు జగ్గరి, కరిణిగవల, వరిపిండికూడెలు అనే నామాంతరాలున్నాయి.
- వల్లిక, వల్లె, వల్లిక తట్ట: సిలురస్ బొయాలిస్ అనేది శాస్త్రీయనామం.

- వాలుగ: "ట్రిచివూరస్ లెప్ట్యూరస్" అనేది శాస్త్రీయనామం. మంచినీటి షార్క్ చేపలివి. వాలువ అని కూడా పిలుస్తారు చేపకు వాలుగ ఒక పర్యాయపదం. చేపకన్నులున్న సుందరిని "వాలుగకంటి" అంటారు. వాలుగడ అంటే, మీనకేతనుడు(మన్మధుడు). "వాలుగమీలుమిట్టిపడగ" "కొర్రమీనుల తండ్రి కొలుపులెంకలకిచ్చె, వాలుగలను సంగడీలకిచ్చె" కవిప్రయోగాలున్నాయి.
- వాలుగటెంకి: పొలుసులెక్కువగా ఉండే చేప. "రైనోబేటస్ లేరిస్" దీని శాస్త్రీయనామం.
- వింజిలి, వింజరము: సీర్ ఫిష్ అంటారు. "ఇండో పసిఫిక్ సముద్రాల మత్స్యరాజం" అని దీనికి పేరు.
- వెలిమొట్ల, వనమొట్ల, కుక్కమొట్ల, మొట్లచేప: "బోంబేడక్" చేపలని పిలుస్తారు "బుమ్మలో చేప" లని బెంగాలీలు పిలుస్తారు శకులము: బహుశా శల్కం అనే పేరుతో పిలిచే పొడవైన చేప ఇదే కావచ్చు. రెండు తెడ్లవంటి రెక్కలుంటాయి! దీని మాంసం ముసలితనాన్ని జయిస్తుందని రాజ నిఘంటువులో ఉంది.
- శీలపోటు: "బర్రాకుడా" చేపలంటారు. శీలపోటు, చారల శీలపోటు అని రెండురకాలున్నాయి.
- సావళ్ళు: డెస్మోడిమా పోలిస్టిక్టమ్ అనే శాస్త్రీయ నామంతో దీన్ని పిలుస్తారు ఇది సముద్రం పైన కనిపించిందంటే భూకంపం గానీ సునామీ గానీ రానున్నదని ఒక నమ్మిక. సముద్రం లోపల భూకంపం స్పందనలను ఇవి పసిగట్టి నీటి పై భాగాలకు చేరతాయి.
- సందువా చేపలు, నల్ల సందవ చేపలు: ఇవి సముద్ర చేపలు, నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. వేడి చేస్తాయిబలప్రదం. ఎక్కువగా

  తింటే బీపీని, వేడినీ పెంచుతాయి. పోమ్ ఫ్రెట్ చేపలని పిలుస్తారు వీటిలోనే తెల్ చేపలు కూడా ఉన్నాయి.పోమ్ ఫ్రెట్ సిల్వర్ అంటారు. చేదువళ్ళు, తెల్లసందవ అని కూడా తెలుగులో పిలుస్తారు
- సొరచేప,చొర, వేయి దంతాల మీను, సహస్ర దంష్ట్రి, చొరమీను, సొరంగి: పెద్ద షార్క్ చేపలన్ని రోగాలలోనూ తినదగినవి. నల్లగా ఉండే సొరచేప అపకారం చేస్తుంది. షార్క్ చేపల్లో చాలా రకాలున్నాయి. బొక్కి సొర్ర(రిడ్జి బ్యాక్ క్యాట్ షార్క్), పులిబొక్కు సొర్ర (వేల్ షార్క్),

చారల సొర్ర(జీబ్రాషార్క్), సిగసొర్ర(వైట్ చీక్ షార్క్), నల్లరెక్కల సొర్ర(బ్లా క్‌షార్క్), పులి సొర్ర(టైగర్ షార్క్), పాల సొర్ర(సొర్ర), పసుపు కుక్క సొర్ర(యెల్లో డాగ్ షార్క్), కొమ్ము సొర్ర(యారోహెడెడ్ షార్క్) అనే రకాల సొర చేపలు మన ప్రాంతాల్లో దొరుకుతున్నాయని చేపల పరిశోధకుడు శ్రీ సి వి శేషగిరిరావు వ్రాశారు.

- సొరంగి: సురంగీ అనికూడా అంటారు. "ఇండియన్ వైటింగ్ చేపలు" అని పిలుస్తా రు చేపల ప్రియులకు సొరంగి చాలా ఇష్ట మైన చేప. "అరటికాసి" అని కృష్ణా జిల్లా లోఅంటారు.
- హింసా: "క్లుపియా పలసా" అనే శాస్త్రీయనామం కలిగిన పెద్ద చేప. ధవళేశ్వరం దగ్గర బాగా దొరుకుతాయని బ్రిటిష్ కాలంనాటి గోదావరి గెజిటీర్ లో వ్రాశారు.

ఇవి కాక, గుర్తించవలసిన మరికొన్ని తెలుగు పేర్లున్నాయి: అల్లే, ఆకుజెల్ల, ఇంగిలిక, ఇల్లె పుచేప కట్లచేప, కబళం, కలుగురుజు, కవసు, కొమ్ముచోర, కోయంగి, కొయ్యంగచేప,గడ్డి మోసు గెజ్జె, గెండ, గొల్లదొందు, చలదంగం, చిక్రపల, చిత్రపలక, చిత్తర, చిత్రాయి,చిలిచిమం, చీరమీను, ఒడగల్లు, కంకత్రోటలు, కుంటముక్కు, గూర ముక్కు, చంపలు, తొల్లిక, దొందు, నడమీను, నారజెల్ల, నాల్కచేప, పక్కె, పరిక, పూమీను, పోటగళం, మడిస, మడుగురొయ్య, మారుపు, మారువం, మావురం, మిసి, మురలం, ముల్తొలిక రామలు, వందొందు, వాతికమీను, వోడ్రము, వోదా లము, శిశుకము, సంకోచము, సవిదలు, సంపరం మొదలయిన పేర్లలో కొన్ని ప్రాచీన కాలంనాటి సాహిత్యాధారాల్లోంచి తీసినవి. వాటిలో కొన్ని ఇళ్ళ పేర్లుగానూ, ఊళ్ళ పేర్లుగానూఉన్నాయి. క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన చేస్తే మంచి సమాచారం దొరుకు తుంది. తెలుగుచేపలమీద లోతైన అధ్యయనానికి ఈ ముడిసరుకు ఉపయోగ పడుతుంది.

మద్యపానం

మాంసాహారం తరువాత చెప్పుకోవలసిన అంశం మద్య పానం! ఋగ్వేదకాలం నుంచీ మద్యపానం ఆడా, మగా అందరికీ అలవాటే అయినప్పటికీ, అటు ఉత్తరాదిలో గానీ, ఇటు దక్షిణాదిలో గానీ భారతీయులు తాగుబోతులు కారు. ఎక్కువ మంది ఉత్సవాల సమయంలోనూ, కుటుంబపరమైన కార్యక్రమాలలోనూ మాత్రమే మద్యపానం చేసేవారని

మెగస్తనీసు వ్రాతలను బట్టి తెలుస్తోంది. సగటు భారతీయుడు చట్టాన్ని పాటించే విధంగా జీవిస్తాడనే ప్రశంస విదేశీ సందర్శకుల వ్రాతల్లో కనిపిస్తుంది.

మెగస్తనీసు కొందరి గురించి ఘాటయిన విమర్శ కూడా చేశాడు. "They eat always alone and they have no fixed hours when meals are to be taken by all in common but each one eats when he feels inclined." వేళా పాళా లేని భోజన అలవాట్లు, ఎప్పుడు తినాలనిపిస్తే అప్పుడు, ఏది దొరికితే దాన్ని ఒక్కడే కూర్చుని తినటం లాంటి అలవాట్లున్నవారిని మెగస్థనీసు విమర్శించాడు. మిధ్యాహార విహారాలే వ్యాధికి కారణం అవుతున్నాయని వైద్యశాస్త్రం హెచ్చరించి, భోజన విధిని ప్రత్యేకంగా సూచించింది.మన ఆహారపు అలవాట్ల వెనుక పని చేసిన ఆ అదృశ్యహస్తం వైద్యుడే!

* * *

5వ ప్రకరణం

మన అన్నం- పప్పు, కూర, పచ్చడి

సుశ్రుత సంహిత చికిత్సా స్థానంలో "భోజనాని విచిత్రాణి పానాని వివిధాని చ/వాచ: శ్రోతాను గామిన్యస్త్వచ: స్పర్శ సుఖాస్తథా" – అని, అన్నం ప్రాధాన్యతని వివరించే ఒక సూత్రం ఉంది. నవయౌవన స్త్రీ పురుషులు పక్కపక్కన కూర్చుని విచిత్రమైన భోజనాలు, అనేక రకాల వంటకాలు, చిత్రమైన పానీయాలు తీసుకొంటూ ఉన్నప్పుడు, ఆ ఇద్దరి మధ్య వినసొంపైన సంభాషణలు సాగాలి. చక్కని పాటలు వినిపిస్తూ ఉండాలి. పూవులూ సుగంధ లేపనాదులు మత్తెక్కిస్తూఉండాలి. స్పర్శా సుఖమైన ఆలోచనలతో కబుర్లాడు కుంటూ, మనసుకు ఉత్సాహం ఇచ్చే అంశాలతో సంతోషంగా అన్నం తిని, తాంబూలం వేసుకొన్నప్పుడు ఆ ఇద్దరికీ లైంగికశక్తి అనేది గుర్రంతో సమానంగా ఉంటుందట. సుస్రుత సంహితలో సుశ్రుతుల వారు 2,000 యేళ్ళ నాడే ఈ విషయాన్ని పేర్కొన్నారు.

లైంగిక సమర్ధత విషయంలో గుర్రానిది పెట్టింది పేరు. గుర్రాన్ని వాజీ అంటారు. గుర్రం అంత సమర్ధతనిచ్చే ద్రవ్యాలను వాజీకర (aphrodisiacs) ఔషధాలని పిలుస్తారు పైన చెప్పిన కమ్మని అన్నాదులన్నీ మంచి వాజీకరాలేనని దీని అర్ధం. అన్నం అంటే, పోషించేదీ, ఆయుష్షునిచ్చేది సంరక్షించేది మాత్రమే కాదనీ, సంసార జీవితాన్ని సుఖమయం చేసేది కూడా అనీ సుశ్రుతాచార్యుడి మతం. అన్నం ప్రాధాన్యతని ఇలా మనం అర్ధం చేసుకోవాలి.

అన్నానికి 'భక్త', 'అంధ', 'ఓదన', 'భిస్సా', 'దీదివి' అనే పేర్లున్నాయనీ కొన్నిచోట్ల 'కూరం' అని కూడా అంటారనీ 'భావప్రకాశ' వైద్యగ్రంథంలో "భక్త మన్నం తథాంధస్స్య క్వచిత్కూరంచ కీర్తితం" అనే శ్లోకులో పేర్కొన్నారు.

అంధ, కూరం శబ్దాలకు అన్నం అనే అర్థమే ఉందని ఈ వైద్యగ్రంథం చెప్తోంది. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువు (పే.129) లో అన్నం అంటే, ఒక జాతి ప్రజలు, ఆంధ్రులు అనే అర్థాలున్నాయి. ఆంధ్రులను అన్నం అనే పేరుతో పిలిచారన్నమాట! చావు లేని వారనే అర్ధంలో అమృతాంధసులనే పదం కూడా కనిపిస్తుంది. ప్రోటో ఇండో యూరోపియన్ పదరూపాల్లో 'అంధ్' శబ్దానికి

మనిషి అనే అర్ధమే ఉంది. anthropology అనే మానవ సంబంధ శాస్త్రానికి మూలమైన anthos పదానికి ఈ అంధ్ మూలం! అంధ్ అంటే మనిషి. అంధ్ అంటే ఆంధ్రుడు. అంధ్ అంటే, అన్నం. అన్నం అంటే ఆంధ్రుడు.

అన్నం గురించినవిశేషాలు మరికొన్ని ఉన్నాయి. వియత్నాం దేశాన్ని 1945 వరకూ 'అన్నం' అనీ వియత్నామ్ వారిని అన్నామైట్స్ అనీ పిలిచేవారు. బావోదాయి చక్రవర్తి 'వీయేత్-నమ్' అనే ప్రాచీన కాలం నాటి పేరుని తిరిగి తెరమీదకు తెచ్చి, వియత్నాం దేశంగా వ్యాప్తిలోకి తెచ్చాడని చరిత్ర. "అన్–నన్" అంటే, చైనా భాషలో 'దక్షిణ భాగం' అని అర్థం. అత్యంత ఆశ్చర్యకరంగా 'ద్రావిడ' అనే పదానికి కూడా దక్షిణానికి వెళ్ళినవారు అనే అర్థం! ఆంధ్రుల్ని, వియత్నా మీయుల్ని అన్నం అనే పిలవటానికీ అంతర్జాతీయ కారణాలు ఏవైనా ఉండి ఉంటాయేమో తెలియదు

అన్నం తినటానికి వేళాపాళా తప్పనిసరిగా ఉండాలి. వేళకు అన్నం తింటేనే ఆయువు, వీర్యపుష్టి, బలం, శరీరకాంతి, పెరుగుతాయి. దప్పిక, తాపం, బడలిక, అలసట తగ్గుతాయి. ఇంద్రియాలన్నీ శక్తిమంతం అవుతాయి.

యోగరత్నాకరం అనే వైద్య గ్రంథంలో అతి వేడిగా పొగలు గక్కుతున్న అన్నం బలాన్ని హరిస్తుందనీ ఎండిపోయిన అన్నం అజీర్తిని కలిగిస్తుందనీ, అతిగా ఉడికినదీ, అతిగా వేగినదీ, నల్లగా మాడినదీ అపకారం చేస్తాయనీ సరిగా ఉడకనిది జీర్ణకోశానికి హాని కలిగిస్తుందనీ, అతిద్రవంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకొంటే దగ్గు జలుబు, ఆయాసం వస్తాయనీ దేహ కాంతిని, బలాన్ని హరిస్తాయని మలబద్ధత కలిగిస్తాయనీఉంది.

బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది. జ్వరంలో పెట్టదగినదిగా ఉంటుంది. గాడిద పాలతో వండిన అన్నం పక్షవాతం, క్షయ రోగాలలో మేలు చెస్తుంది. ఆవుపాలతో వండిన అన్నం వీర్యకణాల వృద్ధినిస్తుంది. రాత్రిపూట వండిన అన్నంలో పాలు పోసి తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తింటే, చిక్కి శల్యమైపోతున్న పిల్లలు ఒళ్ళు చేస్తారు. తిన్నది వంట బట్టని అమీబియాసిస్ వ్యాధి, గ్యాస్ట్రయిటిస్ అనే పేగుపూత వ్యాధి తగ్గుతాయి. వేయించిన బియ్యాన్ని మజ్జిగలో వేసి వండిన అన్నం విరేచనాల వ్యాధిలో ఔషధంగా పని చేస్తుంది. వాము కలిపిన మజ్జిగ పోసుకొని అన్నం తింటే శరీరంలోని విషదోషాలకు విరుగుడుగా ఉంటుంది. ఆయా ధాన్యాలను బట్టి

కొద్దిగా హెచ్చు తగ్గులున్నప్పటికీ రాగి, జొన్న సజ్జ, గోధుమలతో వండిన అన్నాలకు కూడా ఇవే లక్షణాలు ఉంటాయి.

గోధుమ అన్నం

సింధూ నాగరికత క్రీస్తు పూర్వం 1750 దాకా సజీవంగా ఉందని చెప్తారు అదే కాలంలో గోదావరి కృష్ణా నదుల పరీవాహక ప్రాంతంలో బార్లీ, గోధుమ, వరి, జొన్న, నువ్వులు, ఆవాలు, శనగలు, పెసలు, మినుములు, ఉలవలు మొదలైన ధాన్యాలను పండించారు. అయితే అదే కాలంలో ఇక్కడ తెలుగు నేల మీద కూడా గోధుమలను బాగా పండించారని "యాగ్రో ఇకో సిస్టమ్ ఆఫ్ సౌత్ ఇండియా" అనే గ్రంథంలో కె ఆర్ కృష్ణ పేర్కొన్నారు. మన ఆహార చరిత్ర గురించి మనం తెలుసు కోవటానికి ఈ గ్రంథం బాగా ఉపకరిస్తుంది. సింధువులతో తెలుగు నేలకు రాకపోకలు ఉండేవని, వాణిజ్య సంబంధాలు నడిచేవని చరిత్రకారులు చెప్తున్నారు మధ్యధరా సముద్ర ప్రాంతం నుంచి చైనా వరకూ గల దక్షిణాగ్నేయ ఆసియా భూభాగంలో అత్యంత ప్రాచీన కాలంలోనే గోధుమలను పండించారు. ఫెర్టయిల్ క్రిసెంట్ పేరుతో దీనిని పిలిచారు. జొన్న, సజ్జ లాంటి ఆఫ్రికన్ తృణ ధాన్యాల శిలాజాలు సింధూ త్రవ్వకాలలో లభించాయని పేర్కొంటున్నారు. క్రీ.పూ. 2,000 నాటివిగా వీటిని భావించారు.

సంగమ సాహిత్యం తొలి భాగాలలో "కో-తుంపాయ్" అనేమూల ద్రావిడ నామంతో గోదుమలను వ్యవహరించినట్లు కనిపిస్తుంది. అది గోదుంపాయ్ అయి, కోటుమాయ్ అని తమిళ భాష లోనూ, "గోది" అని ఇతర ద్రావిడ భాషల్లో నూ మార్పు చెందిందని మైకేల్ విజ్జెల్ పండితుడు పేర్కొన్నాడు. తెలుగులో "ఉమ" అంటే ధాన్యం. ఉమ్యం అనే తెలుగు పదానికి ధాన్యం పండే నేల-పంటచేను- అని అర్థం. ఈ ఉమ్ పదానికి అనుబంధంగా ఉముక లేదా ఊక పదం తెలుగులో ఏర్పడింది. ఊక అంటే ధాన్యం పైన పొట్టు. గోద్+ఉమ= గోదుమ అనే పదానికి బహుశా ఎర్రని కూటిగింజలు అని తెలుగు అర్థం కావచ్చు.

15వ శతాబ్ది కాలంలో దక్షిణాదినుంచి వెలువడిన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో యోగరత్నాకరం, భావప్రకాశ ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండింటిలోనూ చాలా వంటకాల ప్రభావం మన శరీరంమీద ఏ విధంగా ఉంటుందో వివరించారు. వాటిలో చాలా పిండివంటలు గోదుమ పిండితో చేసినవే

ఉన్నాయి. శనగపిండి వాడకం చాలా తక్కువ కనిపిస్తుంది. గోధుమపిండిని ముఖ్యంగా చిరుతిళ్ళు తయారు చేసుకోవ టానికి ఎక్కువగా వాడేవారు. ఎక్కువ మంది తెలుగువారికి ప్రధాన ఆహారం రాగులూ, జొన్నలే! వరిపంట ఎక్కడో తప్ప విస్తారుగా పండిన పంట కాదు. గోదుమపిండితో ఇతర ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసుకొనేవారు.

నిజానికి గోదుమలు మంచి బలవర్ధక ఆహారం. రక్తవృద్ధి ని కలిగిస్తాయి ఆయుష్షునీ దేహకాంతినీ పెంచు తాయి. శరీరానికి మృదుత్వాన్నిస్తాయి వాత వ్యాధులను తగ్గించటంలో ఔషధంగా పనిచేస్తాయి కంటికి చలవనిస్తాయి శరీరంలో నీటిని లాగేస్తాయి లివర్ జబ్బులూ, డె మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో గోధుమను నిరభ్యంతరంగా వండి పెట్టవచ్చు. ఆపరేషన్ అయిన వారికి, గాయల పాలయిన వారికీ గోధుమ మంచి ఆహారం. చిక్కని గోదుమ జావలో పెరుగు కలిపి, బాగా చిలికి, తగినంత ఉప్పూ, వాము కలిపి తాగితే, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో మేలుచేస్తుంది. పేగుపూత, అమీబియాసిస్, నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. అతిమూత్రవ్యాధిలో మూత్రాన్ని ఎక్కువ కాకుండా ఆపుతుంది. చిక్కి శల్యమై పోతున్నవారికి మంచి శక్తినిస్తుంది. పిల్లలకు బలవర్ధకంగా ఉంటుంది. గోధుమలను తడిపి మూట గట్టి ఉంచితే రెండురోజుల్లో మొలకలొస్తాయి ఈ మొలక గోదుమలను ఎండించి మరపట్టించుకొంటే అత్యంత శక్తిదాయకంగా ఉంటాయి. గోదుమ మొలకలను గాంధీ గారు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వారట. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో గాంధీజీ అనే పుస్తకంలో గాంధీ గారికి గోధుమ మొలకలను తెలుగు వారే పరిచయం చేశారని ఉంది.

జొన్నన్నం

జొన్నన్నం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పేదవాడి ఆహారం. ధనికుల్లో కూడా, స్థూలకాయం, రక్తపోటు, షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత, తిండి విషయంలో ధనిక బీద తేడా ఏముంటుంది? ఈ రోగాలొస్తే, రంభ కూడా ఏకులు వడికి, విష్ణువు పొలం దున్ని, మన్మధుడంతటి సుకుమారుడు కూడా జొన్నన్నం తిని జీవించాల్సిందే!

30 దేశాలలో 500 మిలియన్ల ప్రజలు జొన్నలను ప్రధాన ఆహార ధాన్యంగా తీసుకొంటున్నారు. సింధునాగరికత నడిచే కాలంలో కృష్ణా గోదావరీ పరీవాహక ప్రాంతాలలో జొన్నల్ని బాగానే పండించారు. అయినా, జొన్నలంటే

మనకు చిన్న చూపే! తెల్లన్నం తిన్నాక జొన్నన్నం తినాలంటే, శ్రీనాథుడు పడ్డ అవస్థలన్నీ పడాల్సి వస్తుంది.

తమిళంలో చోళమ్, చొణ్ణల్ అనీ, కన్నడంలో జోళా అనీ పిలిచే ఈ జొన్నల్ని సొన్న, జెన్న, జోనెల్... ఇలా ద్రావిడ భాషల్లో పిలుస్తారు పర్షియన్ భాషలో జురత్, జురుత్ అంటారు. నాప అంటే జొన్నలు. నాపచేను జొన్న చేనే! నవ్విన నాపచేనే పండు తుంది అనే తెలుగు సామెతలో ఈ నాప పదం కనిపిస్తుంది. ఎండి, మోడయిన జొన్నమొక్క చిగిర్చినప్పుడు దాన్ని "నాము" అంటారు. పునరుజ్జీవ నాన్ని పొందిందని దీని అర్థం. "నిండారునాముతో బండి రక్కసుడు రాగుండియల్ బగులంగ జెండినాడు" అని కవి ప్రయోగం ఉంది. 'నిండారు నాము' అంటే శక్తిని తిరిగి పుంజుకోవటం. "దండిపైరు జొన్నలు" అంటే ప్రధాన ఆహారంగా ఉండే జొన్నలని! పక్వానికి రాని లేత జొన్నగింజల్ని ఊచబియ్యం అనీ, పిసికిళ్ళు అనీ పిలుస్తారు ఇతర ధాన్యాల కన్నా ఇనుము, జింకు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, జొన్నలు ఎక్కువ కేలరీలను పెరగనీకుండా శక్తినిస్తాయి

కరువు కాలంలో పండి, అన్నార్తిని తీరుస్తాయి తక్కువ నీరు, తక్కువ ఖర్చుతో ఇవి పండుతాయి. 2025 నాటికి 25% నీటి వనరులు తగ్గిపోతాయని అంతర్జాతీయ నీటి సంస్థ హెచ్చరిస్తోంది. జొన్నల్ని పండించటానికి, తినటానికి అలవాటు పడితే నీటి వనరుల్ని ఒక్కశాతం అయినా ఆదా చేయగలుగుతా మన్నమాట. 55% జొన్నల్ని మానవ ఆహారంగానూ, 33% పశువుల మేతగానూ, 12% పారిశ్రామిక అవసరాలకు గానూ ఉపయోగిస్తు న్నారు. తీపిజొన్నల్ని చెరుకు రసానికి బదులుగా, సారాయి పరిశ్రమలో, ముఖ్యంగా ఇథనాల్ అనే మాదక ద్రవ్య తయారీలో ఉపయోగిస్తు న్నారు

గోధుమలలో ఉండే, గ్లూటెన్ అనే మృదువైన ప్రొటీన్ చాలామందికి సరిపడటం లేదు. జొన్నల్లో గ్లూటెన్ ఉండదు. అందువలన ఈ ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యం మీదకు ప్రపంచం తన దృష్టి సారించింది.

ఒకవైపున జొన్నలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ విధంగా డిమాండ్ పెరుగు తుంటే, మరోవైపున మనవాళ్ళు జొన్నపంటను తగ్గించు కొంటున్నారు. గడచిన రెండు దశాబ్దా లకాలంలో12 మెట్రిక్ టన్నులనుంచి 7 మెట్రిక్ టన్నులకు జొన్న ఉత్పత్తి భారత దేశంలో పడిపోయిందని ఇక్రిశాట్

నివేదిక చెప్తోంది. ఈ లోగా ప్రపంచ మార్కెట్టు ని అమెరికా కబళించి వేసింది. తన ఉత్పత్తికన్నా ఎక్కువ ఎగుమతిని అది చేయగలుగుతోంది.

రంగు రుచి వాసనా లేకుండా తటస్థంగా ఉంటుంది కాబట్టి, జొన్నపిండి ఏ ఇతర వంటకంలో కలుపు కోవటానికైనా అనుకూలంగా ఉంటుంది. అమెరికాలో పండే తెల్ల జొన్నల పిండికి జపాన్ ద్వారాలు తెరిచింది. జపానులో చిరుతిళ్ళు (స్నాక్స్) ఇప్పుడు ఈ పిండితోనే చేస్తు న్నారు

"ధవళో యావనాళస్తు గౌళ్యో బల్య స్త్రీ దోషజిత్. వృష్యో రుచిప్రదశ్శీఘ్ర: గుల్మ వ్రణాప:" అంటూ తెల్లజొన్నలే శ్రేష్టం అంటుంది ఆయుర్వేదం. తెల్లజొన్నలు బలకరం. రుచికరం. వీర్యవృద్ధి నిస్తాయి లైంగికశక్తిని పెంచుతాయి. షుగర్ వ్యాధిలో ప్రధానంగా ఎదురయ్యే సమస్య ఇదే! జొన్నలు ఆ విధంగా మేలు చేస్తాయి గర్భాశయ దోషాలున్న స్త్రీలకు జొన్నలు ఔషధంగా పనిచేస్తాయి తినగానే శరీరానికి వంటబడతాయి. ఆపరేషను జరిగిన వారికి గాయాలపాలిట పడ్డవారికి ఇవి మంచినిస్తాయి

గోధుమపిండి ఒక గరిటె, జొన్నపిండి ఒక గరిటె కలిపి పుల్కాలు, చపాతీలు చేసుకొంటే, రుచిగా ఉంటాయి, తేలికగా అరుగుతాయి, బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటాయి. మెత్తదనం కోసం బార్లీపిండి కలుపుకోవచ్చు. బియ్యంలో ప్రొటీన్ 6గ్రాముల కన్నా తక్కువగా ఉంటే, జొన్నల్లో 10.4, అలాగే, బియ్యంలో కేల్షియం 10.4 గ్రాములు ఉండగా జొన్నల్లో 25ఉన్నాయి. ఇంకా బి కాంప్లెక్సు ఖనిజాలు పీచు పదార్థాలు, ఇవన్నీ బియ్యానికన్నా జొన్నల్లోనే ఎక్కువ.

జొన్నన్నం, జొన్నంబలి, జొన్న సంకటి, జొన్న రొట్టెలు జొన్నరవ్వ ఉప్మా, జొన్న కిచిడీ, జొన్న పేలాలు ఇవన్నీ జొన్నలతో రుచికరంగా చేసుకోవచ్చు. గోధుమపిండితో కలిపి పూరీ పరోటా కూడా చేసుకోవచ్చు. పెసరపప్పు, జొన్నరవ్వ కలిపి వండిన జొన్నపులగం చాలా రుచిగా ఉంటుంది. జొన్న పేలాలు షుగర్ రోగులకు మంచివి, పేగులకు శక్తినిస్తాయి చిన్నపిల్లల్లో కలిగే షుగర్ వ్యాధిలో ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఒకే ధాన్యానికి అలవాటు పడిపోకుండా ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యాలు కూడా తింటూ ఉండటం అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు చెప్పు న్నారు వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉన్నవారు రోజు జొన్నపేలాలు తింటూ ఉంటే వీర్యానికి చలవనిచ్చి వీర్యకణాల సంఖ్య పెంచుతాయి. జొన్న పేలాల పిండిని పాలలో కలిపి పరమాన్నం

కాచుకోవచ్చు. పాలలో వేసి తోడు పెట్టి తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. తాలింపు పెట్టు కొంటే కమ్మని ``జొన్న దద్ధ్యోదను`` అవుతుంది.

రాగి సంకటి

ఆఫ్రికా నుంచి ఇక్కడకు వచ్చిన వాటిలో రాగులూ, ఉన్నాయి. మన ఆహార ద్రవ్యాలలో రాగులు అత్యంత ముఖ్యమైనవి. ఒక విధమైన ఎరుపు రంగులో ఉంటాయని రాగి లోహానికి కూడా ఆ పేరు ఇలానే వచ్చింది.

రాగుల్ని ఫింగర్ మిల్లెట్ అంటారు. ఇది ఆఫ్రికా జాతి మొక్క. ఎల్యూజైన్ కొరచానా అనేది దీని వృక్ష నామం. ఆఫ్రికా, ఆసియా దీని ఉత్పత్తి స్థానాలు. భారత దేశం ఎక్కువగా పండిస్తోంది. అన్ని రకాల ఉష్ణోగ్రతలకూ తట్టు కో గలిగే మొక్క. కర్ణాటక రాష్ట్రం దీని ఉత్పత్తికి ప్రసిద్ధి. తెలుగు వాళ్ళు తైదులు, తయిదలు. తవిదలు అని పిలుస్తారు

ప్రపంచం అంతా రాగి పిండితో 'ముద్ద'(cakes), అన్నం, సంకటి లేదా ఇతర ఆహార ద్రవ్యాలు(puddings), జావ, అంబలి లేదా సూపు(porridge) తయారు చేసుకొంటున్నారు. రాగి పిండిని ఉడికించి ముద్దలాగా చేసుకొని పులుసు, చారు లేదా సాంబారు కలుపుకొని ఉదయాన్నే ఉపాహారంగా తింటారు. రాగి పిండితో మందపాటి అట్టు లేదా పలుచని పుల్కాలు కూడా వీళ్ళు చేసుకొంటారు.

రాగులను మొక్క గట్టి ఎండించి మరపట్టించుకుంటే ఆ పిండిని రాగి మాల్ట్ అంటారు. మొక్క గట్టినందువల జీవనీయ విలువలు ఇందులో పెరుగుతాయి. రాగి సంకటి, రాగి ఉప్మా, రాగి అట్టు, రాగి పూరి, రాగి చపాతి, రాగి పకోడీ అన్నీ రాగి మాల్ట్ తో చేసుకోవచ్చు. రాగి మాల్ట్ తో చేసిన సంకటి శరీరానికి దృఢత్వాన్ని ఇస్తుంది. రాగి సంకటిలో మనం వండుకున్న కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి ఏదయినా కలుపుకొని తినవచ్చు.

మహారాష్ట్రలో భాక్రీ, ఉత్తర కర్ణాటకలో భక్రీ అనేవి రాగి రొట్టెలు పుల్కాలాగా కాల్చుకొని తింటారు. రాగి అట్టు ని పోలెలు అంటారు. నేపాల్ లో రాగి పిండిని గట్టిగా ఉడక పెట్టి, అన్నం కలుపుకున్నట్లు కూరలు వగైరా కలుపుకొని తింటారు. డీడో అనే వంటకంగా వాళ్ళు పిలుస్తారు

పాలిష్ పట్టిన తెల్ల బియ్యం అన్నం తినే వారికిమెథియోనైన్ అనే ఎమైనో యాసిడ్ కావలసినంత అందదు. అందువలన మెదడు పని తీరు తగ్గిపోవటం, నరాల నిస్సత్తువ ఏర్పడతాయి. తెల్లన్నం తినే ఎవరికైనా ఈ బాధ

తప్పదు. జొన్నన్నం లో కూడా ఇవి తక్కువే! రాగిలో ఇది బాగా ఉంటుంది. అందుకని ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా రాగుల్ని తినాలి. చంటి పిల్లలకు అనప్రాశన అయిన తరువాత రాగి మాల్టు నితేనెతో కలిపి కొద్ది కొద్ది గాఅలవాటు చేయటం మంచిది. వియత్నాంలో పచ్చి బాలింతలకు పది రోజుల పాటు రాగులతో ఏదో ఒక వంటకంగా చేసి పెడతారు. తమిళనాడులో కాళీమాతకు రాగి పిండి ప్రసాదం పెడతారు. శ్రీలంకలో రాగిని కురక్కన్ అంటారు. కురక్కన్ రోటీలను ఎక్కువగా తింటారు. ఉసిరి కాయంత చిన్న రాగి ముద్దలు తీసుకొని మాంసం కూరలో కలుపుకొని తింటారు. ఈ రాగి ముద్దని తల్లప అంటారు. బియ్యప్పిండి, రాగి పిండి కొబ్బరి కోరు కలిపి ఉడికించిన వంటకాన్ని కేరళలో 'పుట్టు' అంటారు. ఉదయం పూట తినటానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

మొక్క గట్టి ఎండించిన రాగుల్ని దోరగా వేయించి మరపట్టిస్తే రకరకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. రాగి పిండిని కొద్దిగా నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించి, అందులో జీడి పప్పు, వేరుశనగపప్పులపొడిని ఎత్తు కెత్తు గాకలిపి తగినంత నెయ్యి వేసి కట్టిన రాగి లడ్డు ఎక్కువ బలకరంగా ఉంటుంది. ఎదిగే పిల్లలకు స్కూలు నుండి ఇంటికి రాగానే పెట్టదగిన వాటిలో ముఖ్యమైనది. దీని వలన పిల్లలు పొడవు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

సజ్జల అన్నం

సజ్జకం అనే తెలుగు పదానికి మనోహరమైన అని అర్థం. సజ్జలు అలాంటివనే అర్థంలో ఆ పేరు వచ్చి ఉండాలి. సంస్కృతంలో సర్జః అంటారు. దీన్ని బట్టే సజ్జ అనే పదం ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

ఇటు ఆసియా నుంచి అటు ఆఫ్రికా వరకూ సజ్జలు అనాదిగా పండుతూనే ఉన్నాయి. ఆఫ్రికాలోనే పుట్టి, క్రీ. పూ. 2,000 నాటికే భారత దేశానికి సజ్జలు వచ్చి ఉంటాయని చరిత్రకారులు ఊహిస్తున్నారు సజ్జల్ని తెలుగులో గంటెలు అనికూడా పిలుస్తారు బెంగాలీ భాషలో బాజ్రా, తమిళంలో కంబు, మళయాళంలో మట్టారీ ఇలా ఒక్కో భారతీయ భాషలో వీటికి ఒక్కో పేరుంది. భారతదేశంలోనే అతి ప్రాచీనకాలం నుంచి పండిస్తున్నా దేశవ్యాప్తమైన ఒక పేరు వీటికి లేకపోవటం ఆశ్చర్యం!

సజ్జలంటే కోళ్ళకు, పశువులకూ మేతగాపెట్టేవనే దురభిప్రాయం మనలో చాలామందికి ఉంది. అది అపోహ అనీ, మనుషులు తిని తీరవలసినవనే భావన కలిగించవలసిన బాధ్యత సామాజిక కార్యకర్తల మీద

ఉంది. తక్కువ నీరు, తక్కువ సారవంతమైన నేలల్లో కూడా ఇవి బాగా పండటంతో, గోధుమలు, వరీ పండని చోట వీటిని పండిస్తున్నారు అలా ఆపద్ధర్మంగా పండించటాన్ని ఫోర్డ్ ప్రొడక్షన్ అంటారు. నిజానికి, సజ్జమొక్కలు మొలిచిన నేల సారవంత మౌతుందని శాస్త్ర వేత్తలు చెప్తున్నారు సోయా పంటలకు చీడపీడలు సోకకుండా, భూమి లోంచి మొక్కలోకి ప్రవేశించే కొన్నిరకాలపురుగులు (నెమటోడ్స్) రాకుండా ఉండేందుకు సజ్జల్ని అంతరపంటగా వేయటం మంచిదనేది శాస్త్రవేత్తల సలహా!

"పెంసీడియం టైఫాడియం" అనే వృక్ష నామం కలిగిన సజ్జలు మనకు ఎక్కువగా పండుతున్నాయి. వీటిని పెరల్ మిల్లెట్ ఇటాలియన్ మిల్లెట్‌అని కూడా అంటారు. అమెరికాలో పిల్లితోక ధాన్యం-Cat Tail Millet అంటారు. యూరప్ లో క్యాండిల్ మిల్లెట్‌అనే పేరు ఎక్కువ వ్యాప్తిలో ఉంది. సజ్జచేను దగ్గరికి వెళ్ళి చూస్తే, సజ్జకండెలు నిలబెట్టిన కొవ్వొత్తుల్లా ఉంటాయని ఈ పేర్లు వచ్చి ఉంటాయి. ఇంగ్లీషు వాళ్ళు సజ్జల్ని బాడీ బిల్డింగ్ సీడ్స్ అని పిలవడాన్ని బట్టి ఈ ధాన్యం ప్రాముఖ్యత అర్ధం అవుతోంది. దేహదారుఢ్యానికి, ధాతు వృద్ధికీ శక్తికీ ఉపయోగపడతాయని! ప్రస్తుతానికి చవకగానే దొరుకుతున్నాయి. అందుకని సజ్జలతో రకరకాల ఆహార పదార్థాలు తయారుచేసుకొని తినటం ప్రత్యేకంగా అలవరచు కోగలగాలి.

మొలకెత్తిన సజ్జల పిండిని సజ్జమాల్ట్ అంటారు. మొలకెత్తిన తరువాత సజ్జల్లో ప్రొటీను అనేక రెట్లు వృద్ధి చెందుతుంది. అందుకని సజ్జ మాల్టు వాడకమే శ్రేష్ఠం. బియ్యప్పిండితోనూ, గోధుమపిండితోనూ చేసుకునే వంటకాలన్నింటిని సజ్జ పిండితో కూడా చేసుకోవచ్చు..విటమిన్లు, మినరల్స్ ప్రొటీన్లు ఎక్కువగానూ, కేలరీలు తక్కువగానూ ఉండే సజ్జ మాల్ట్ ఎక్కువ ప్రయోజనకారి అని మనం గుర్తించాలి.

సజ్జప్పాలు అంటే సజ్జ పిండితో చేసే భక్ష్యాలే! కానీ మనం మైదాపిండి, బొంబాయిరవ్వలతో చేస్తున్నాం. పేరుమాత్రం అదే గాని గుణాలు వ్యతిరేకంగా ఉంటాయి కదా...! సజ్జ బూరెలు, సజ్జ గారెలు, సజ్జ చక్కిలాలు, సజ్జ చేకోడిలూ అన్నీ సజ్జ పిండితో చేసుకోవచ్చు. సజ్జపాయసం, సజ్జ జావతో చేసిన సూపు సజ్జ రవ్వ ఉప్మా తేలికగా అరుగుతాయి.

సజ్జల్లో ప్రొటీను, రాగుల్లో కేల్షియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, ఈ రెండింటినీ కలిపి వాడుకొంటే వరి అన్నానికి నిజమైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని

ఆరోగ్యవంతంగా శరీరానికి అందించగలుగుతాం. రెండూ మొలకెత్తించటానికి అనువుగా ఉండే ధాన్యాలే! మొలకెత్తిన ధాన్యం మరింత తేలికగా అరుగుతాయి! సజ్జల్ని పశు పక్ష్యాదులకే కాదు, పిల్లా జెల్లలక్కూడా పెట్ట దగినవి. స్థూలకాయం, పెద్ద బొజ్జ తగ్గడానికి మొలకెత్తిన సజ్జలు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

చద్దన్నం అంటే పెరుగన్నం

గోపాల కృష్ణుని చుట్టూ పద్మంలో రేకుల లాగ కూర్చుని గోపబాలురు చద్దన్నం తిన్నారని పోతన గారు వర్ణించాడు. ఆ చద్దన్నం ఎలాంటిదంటే, "మీఁగడ పెరుగుతో మేళవించిన చల్ది ముద్ద/డాపలి చేత మొనయ నునిచి/చెలరేగి కొసరి తెచ్చిన యూరుఁగాయలు/వ్రేళ్ళ సందులను దా వెలయ నిఱికి" ఇంట్లో నానా అల్లరీ చేసి తెచ్చుకున్న ఊరుగాయ ముక్కల్ని వేళ్ళతో పట్టుకొని మీగడ పెరుగు వేసి మేళవించిన చల్ది ముద్దలో నంజుకొంటూ తిన్నారని పోతన గారు వర్ణించారు. దీన్నిబట్టి చల్ది అంటే పెరుగన్నమేనని స్పష్టమౌతోంది. ఇక్కడ చలిది అనేది 'చల్ల'కు సంబంధించినదనేగాని, పాచిపోయిందని కాదు. చలి బోనం లేక చల్ది బోనం అంటే పెరుగన్నమే!

గ్రామ దేవతలకూ, అలాగే, దసరా నవరాత్రులలో అమ్మవారికీ చద్ది నివేదన పెట్టే అలవాటు ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. చద్ది నివేదన అంటే, పెరుగు అన్నాన్ని నైవేద్యం పెట్టటం. ఇది శాంతిని ఆశిస్తూ చేసే నివేదన. గ్రామ దేవతలు ఉగ్ర దేవతలు. అందుకని ఆ ఉగ్రత్వం శాంతించటం కోసం చద్ది నివేదన పెడతారు. దధ్యోదనం అంటే పెరుగన్నంలో మిరియాలు, అల్లం, మిర్చి వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసినది. దధ్యోజనానికీచలిదన్నానికీ తేడా ఈ తాలింపు దట్టించటంలో ఉంది.

కొత్తతరం నాగరీకులైన తల్లిదండ్రులకు చద్దన్నం అంటే, కూలి నాలి చేసుకొనేవాళ్ళు తినేదనే ఒక ఆభిజాత్యంతో కూడిన అపోహ బలంగా ఉంది. తెలుగు నిఘంటువుల్లో కూడా చల్ది అన్నం అంటే పర్యుషితాన్నం (stale food) - ఉదయాన్నే తినే పాచిన అన్నం అనే అర్థాన్ని ఇవ్వటం కూడా ఈ అభిప్రాయాన్ని కలిగించింది.

పొద్దున్న పూట టిఫిన్లు, మధ్యాన్నం పూట పలావులూ, బిరియానీలు, రాత్రిపూట బట్టర్ నాన్లూ. పొరోటీలూ తినటం ఒక గొప్ప అనుకొని జీవిస్తున్న ఈ ఆధునిక యుగంలో ఉదయాన్నే చద్దన్నం తినే వాళ్ళంటే

చాలామందికి చిన్నచూపు ఉంది. అందునా, ప్రొద్దున పూట అన్నం తినకూడదన్నంత నిషేధాన్ని ఎవరికి వారే పెట్టుకొన్నారు

"అయ్యా! మీరు చల్దివణ్ణాం తించారా...?" అనే ప్రశ్న వినగానే కన్యాశుల్కంలో బుచ్చమ్మ ఎవరికైనా గుర్తుకు వస్తుంది. చల్దివణ్ణం అంటే, పెరుగన్నం! ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళు కూడా అనుష్ఠానాలు చేసుకున్నాక ఉదయం పూట ఉపాహారంగా హాయిగా చల్ది తినేవారు. స్టీలు కంచాలు. స్టీలు క్యారేజీలు వచ్చాక చద్దన్నం స్థానంలో ఇడ్లీ సాంబారు టిఫిన్లు, కాఫీ, టీలు ఆక్రమించాయి.

చద్ది కథ ఇది! చద్దన్నం అని ఈసడించకండి. అలా ఈసడించటం మన అమాయకత్వానికి మాత్రమే సంకేతం అని గమనించాలి. ఏమాత్రం పోషక విలువలు లేని టిఫిన్లు పెట్టి పిల్లలను బలహీనులుగా పెంచకండి. చద్ది పెట్టండి. బల సంపన్నులుగా ఎదుగుతారు- శారీరికంగానూ, మానసికంగా కూడా! తెలివి తేటలు, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి.

చల్ల-మజ్జిగ

"మంచుకొండల్లో పాలు తోడుకోవు. అందుకని, అక్కడ పెరుగు, దాన్ని చిలికిన మజ్జిగ దొరికే అవకాశం లేదు. కాబట్టి, కైలాసంలో ఉండే పరమ శివుడికి, మజ్జిగ తాగే అలవాటు లేకపోవటాన ఆయన నీలకంఠుడయ్యాడు. పాల సముద్రంలో ఉండే విష్ణుమూర్తికికూడా మజ్జిగ దొరకవు కాబట్టే, ఆయన నల్లని వాడయ్యాడు! స్వర్గంలో 'సుర' తప్ప మజ్జిగ ఉండవు కాబట్టి, ఇంద్రుడు దుర్బలుడయ్యాడు. మజ్జిగతాగే అలవాటే గనక ఉంటే, చంద్రుడుకి క్షయ వ్యాధి, వినాయకుడికి పెద్ద పొట్ట, కుబేరుడికి కుష్టు రోగం, అగ్నికి కాల్చే గుణం ఇవన్నీ వచ్చేవే కాదు" అంటూ, యోగరత్నాకరం వైద్య గ్రంథంలో ఓ చమత్కార విశ్లేషణ కనిపిస్తుంది. మజ్జిగ తాగేవాడికి ఏ వ్యాధులూ కలగవనీ, వచ్చిన వ్యాధులు తిరిగి తలెత్తకుండా వుంటాయనీ, విషదోషాలు, దుర్బలత్వం, చర్మరోగాలు, క్షయ, కొవ్వు, అమిత వేడి తగ్గిపోతాయనీ శరీరానికి మంచి వర్చస్సు కలుగుతుందనీ దీని భావం. అక్కడ దేవతల కోసం అమృతాన్నీ, ఇక్కడ మానవుల కోసం మజ్జిగనీ భగవంతుడు సృష్టించాడట!

పెరుగులో కలిపిన పేల పిండిని కరంభం అంటారని ఋగ్వేదంలో ఉంది. మన్థం, కరమ్బం రెండూ ఒకటేనని ఆపస్తంభ సూత్రం(౧౨-౪-౧౩) చెప్తోంది. నూనెలో వేసి వేయించిన వేపుడు పదార్థాన్ని అతిగా తిన్నందువల్ల పొట్టలో బాధ కలిగినప్పుడు దాన్ని తగ్గించుకోవటానికి కరంభం చేసుకొని

తిన్నట్టు ఋగ్వేద వర్ణన(చూ. వేదములు-ఆయుర్వేదం:ముదిగొండ గోపాల రావు)కనిపిస్తుంది. ఉత్తరాది వారికి తొలినాటినుంచీ పెరుగు వాడకం ఎక్కువ. దక్షిణాదిలో చల్ల అంటే ప్రాణం. ఆఖరికి తెలుగు కృష్ణుడు కూడా మధురా నగరిలో చల్లలమ్మే అమ్మాయిల వెంటబడినట్టే వర్ణించారు మన కవులు.

చల్ల అనే పదం అత్యంత ప్రాచీనం మనకి. పూర్వ ద్రావిడ పదం 'సల్', పూర్వ తెలుగు భాషలో 'చల్' గానూ, పూర్వ దక్షిణ ద్రావిడ భాషలో 'అల్-అయ్' గానూ మారినట్టు జి బ్రొన్నికోవ్ "ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు"లో పేర్కొన్నారు. పూర్వ ద్రావిడ 'సల్' లోంచి చల్ల(మజ్జిగ), 'చల్' లోంచి చల్ల (చల్లనైన) వేర్వేరు అర్థాల్లో వాడుకలోకి వచ్చాయి. ఈ తేడాని గమనించాలి. చలి పందిరి, చలివందిరి, చలివంద్రి, చలిపెందర, చలిపేంద్రము, చలిపేందల, చలిపేంద్ర ఈ పదాలన్నింటికీ త్రాగటానికి నీళ్ళు అందించే పందిరి అనే అర్థం. కానీ, మజ్జిగ ఇచ్చి దప్పిక తీర్చటం మన పూర్వాచారం. ఇప్పటికీ చల్ల లేదా మజ్జిగని మన పెద్దవాళ్ళు దాహం అనే పిలుస్తారు చలివేంద్రాలంటే నీళ్లకుండలు కాదు, చల్లకుండలు పెట్టినవి!

ప్రధాన ద్రావిడ భాషలన్నింటిలో మజ్జిగ అనే పదం కూడా కనిపిస్తుంది. 'మచ్చికై' అని తమిళంలోనూ,'మజ్జిగే' అని కన్నడంలోనూ పిలుస్తారు ప్రాకృత భాషలో 'మజ్జి –అ' సంస్కృతంలో 'మార్జిత' అంటారు. మజ్జిగ పదమే సంస్కృతం తదితర భాషల్లోకి వెళ్ళేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువ. మనం మజ్జిగకిచ్చినంత ప్రాధాన్యత ఉత్తరాది వారు ఇవ్వరు. వారు పెరుగునే ఎక్కువ ఇష్ట పడతారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం పెరుగు కన్నా మజ్జిగే మంచివని సూచిస్తోంది.

మజ్జిగని నాలుగు రకాలుగా చేయవచ్చు. నీళ్ళు కలపకుండా, మీగడ తీయకుండా చిలికిన మజ్జిగని 'ఘోలకం' అంటారు. మీగడని తీసిన గట్టిపెరుగుని చిలికితే, అది మధితం అనీ, నాలుగో వంతు నీళ్ళు కలిపి చిలికినది 'తక్రం' అనీ, సగం నీళ్ళు కలిపి చిలికినది 'ఉదశ్విత్తం' అనీ పిలుస్తారు. మనం ఎక్కువగా తక్రాన్ని అంటే చిక్కని మజ్జిగని వాడుతాం. అందుకని మజ్జిగకు 'తక్రం' అనే పేరు స్థిరపడింది. ఇది అన్ని దోషాలనూ హరించేదిగా ఉంటుంది.

గేదె మజ్జిగకన్నా ఆవు మజ్జిగ ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి చిలకటం వలనే మజ్జిగకు తేలికగా అరిగే గుణం, అరిగించే గుణం కలుగుతున్నాయి.

అందుకనే పాలుకన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా మజ్జిగ శ్రేష్టమైనవిగా ఉంటాయి. పెరుగును ఫ్రిజ్జు లోంచి తీసాక, బాగా చిలికి, కొద్దిగా వెచ్చచేసి గానీ చల్లదనం ఆరేవరకూ గానీ ఉంచి తాగితే, మేలు చేస్తాయి తెలుగు వారు మజ్జిగతో అనేక వంటకాలు కూడా తయారు చేసుకొంటూ ఉంటారు.

- పుల్లని మజ్జిగలో సగం పాలు కలిపి ఉంచితే, దాన్ని 'కూర్చిక' అంటారు.
- మజ్జిగలో పాలు, బెల్లం తగినంత చేర్చి కాస్తే 'తేమనం' లేదా 'తిమ్మనం' అనే వంటకం తయారవుతుంది.
- బెల్లా నికిబదులుగా అల్లం, మిర్చి, కొత్తిమీర, ఇతర సంబారాలు వేసి కాస్తే, అది మజ్జిగ పులుసు. మజ్జిగ పులుసును 'మోరు' అనే పేరుతో పిలిచేవారని "గారెలు బూరెలు చారులు మోరులు" అని ఉత్తర రామచరితంలో ప్రయోగం ఉంది. బియ్యప్పిండి, అల్లం తదితర సంబారాలు చేర్చి ఉండలు కట్టి మజ్జిగ పులుసులో వేసి వండితే,'మోరుండలు' అంటారు. వీటిని ఆవడల్లా గాతినవచ్చు.
- మెంతులు తేలికగానూరి తాలింపు పెడితే అది మెంతి మజ్జిగ
- మజ్జిగలో పంచదార లేదా తేనె కలిపిన పానీయమే లస్సీ! ఇది హిందీ లేదా పంజాబి పదం కావచ్చు.
- వేసవికాలంలో నిమ్మరసం, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు, పంచదార కలిపి పొదీనా ఆకులు వేసిన లస్సీ వడ దెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది. దీన్ని 'సిగరి' అంటారు. శిఖరిణి అనే సంస్కృత పదానికి ఇది తెలుగు రూపం కావచ్చు. చిక్కని మజ్జిగ అయితే లస్సీ అనీ, వెన్న తీసేసి, నీళ్ళు ఎక్కువ కలిపితే 'చాస్' అనీ పిలుస్తారు టర్కీలో Ayran, ఆర్మీనియాలో Than, పర్షియాలో Doogh, ఆల్బేనియాలో Dhalle అనే పానీయాలు ఇలాంటివే! గుర్రం పాలతో kumiss అనే పానీయాన్ని మధ్య ఆసియా స్టెప్పీలు ఇష్టంగా తాగుతారట! పర్షియన్Cacik అనేది మన మజ్జిగ పులుసు లాంటిదే! ఇందులో వెల్లు ల్లిమసాలా బాగా కలిపి రొట్టె ల్లోనంజుకొంటారు.
- ఐర్లండ్లో తినేసోడా ఉప్పు, మజ్జిగతో చేసిన రొట్టెలు దొరుకుతాయి. మనవాళ్ళు కూడా మజ్జిగలో బొంబాయి రవ్వ చేర్చి రవ్వట్టు చేస్తుంటారు.

మజ్జిగ నిండా సజీవమైన ఉపయోగ కారక లాక్టో బాక్టీరియా ఉంటుంది. పాలలో ఇది ఉండదు. మనం మజ్జిగచుక్కలు పాలలో కలిపి తోడు పెడుతున్నాం. ఆ మజ్జిగ చుక్కల్లో ఉండే అతి సూక్ష్మజీవులు పాలలో తమకు తాముగా పెరిగి పెద్ద కాలనీ ఏర్పరచు కుంటాయి. ఈ ప్రక్రియలో తోడుకున్న పెరుగుని చిలికితే మజ్జిగ తయారౌతాయి. నిజానికి పెన్సిల్లిన్ లాంటి 'యాంటీ బయాటిక్' ఔషధాలు కూడా బాక్టీరియానే కలిగిఉంటాయి. కానీ, అవి వ్యతిరేకంగా పనిచేయటం ద్వారా చెడు బాక్టీరియాను శరీరం ఎదుర్కొనే విధంగా పనిచేస్తాయి యాంటీ బయటిక్స్ లో ఉండే సూక్ష్మ జీవులకూ, మజ్జిగలో ఉండే సూక్ష్మ జీవులకూ చాలా తేడా ఉంది. ఇవి అనుకూలంగా పనిచేసి, శరీరాన్ని శక్తిమంతం చేయటం ద్వారా వ్యాధిని ఎదుర్కొనేలా చేస్తాయి అందుకని, మజ్జిగని 'ప్రో బయాటిక్ ఔషధం' అంటారు. మజ్జిగ ద్వారా ఈ మంచి సూక్ష్మ జీవులు ప్రేవులకు మేలు చేస్తాయి విటమిన్లు తదితర పోషక విలువలను వంటబట్టేలా చేస్తాయి జీర్ణప్రక్రియని సక్రమంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

పాలు-జున్నుపాలు

మనుషుల్లా గానే పశువులూ తమ బిడ్డలకు ఇచ్చుకోవటానికే పాలపొదుగు లున్నాయి. దూడల మూతులు బిగియగట్టి గడుసరులు పాలు పితుక్కొంటున్నారు. జీవనపోరాటంలో మనిషికోసమే ప్రకృతి సంపద కాబట్టి, పాలను కూడా నీరు, విద్యుత్తు లాగానే సక్రమంగా వాడుకోవాలి. మనుషుల విషయంలో ఐదేళ్ళ వరకూ తల్లి తన బిడ్డకు పాలిచ్చి పెంచుతుంది. కానీ, పశు సంతతిని తొలి రోజు కూడా పూర్తిగా తల్లిపాలు తాగనీయకుండా అడ్డు కొంటున్నాం. జున్నుపాలు మనక్కావాలి గదా...!

పాలు అత్యంత ప్రాచీన తెలుగుపదం. పాలు, పెరుగులాంటి శబ్దాల మూలాలు తెలిస్తే తెలుగు ప్రజల సంస్కృతి, ప్రాచీనతల గురించి మనకు ఒక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. చేంప్(చేపు), పాల్(పాలు), పింఢ్ (పిండు), పిస్ఉక్ (పిసుకు), సల్(చల్ల) పదాలు తెలుగు మూలభాష (ప్రోటో తెలుగు)లో కనిపిస్తాయి ఈ మూలభాషకు జి. బ్రొన్నికోవ్ లాంటి కొందరు విదేశీ భాషా వేత్తలు "ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ" పేరుతో నిర్మాణాత్మక ఊహతో ఒక నిఘంటువును నిర్మించారు. దీని ఆధారంగా పరిశీలిస్తే, పెంపుడు జంతువులు, మొక్కలు, బంధుత్వాలు, వ్యవసాయరీతులకు సంబంధించి తెలుగులో స్వతంత్ర పదజాలం దొరుకుతుంది. అనాదిగా తెలుగు నేల గేదె

పాలకు ప్రసిద్ధి. కృష్ణా గోదావరి మధ్యప్రాంతాన్ని మాహిష మండలం (మైసోలియా) అని 2,000 ఏళ్లనాటి గ్రీకులు పిలిచారు.

పడ్డ, దడ్డె, దడ్డ, బర్రె, పెయ్యలాంటి పదాలు మూల ద్రావిడ భాషలోనే ఉన్నాయి. గేదె పదం తెలుగు, కొండ, కువీ భాషలలో ఉన్నట్టు DEDR 2,000 పేర్కొంది. సెమెటిక్ భాషల్లో 'పర్ర్' శబ్దానికి కోడెదూడ అని అర్థం. బర్రెకు ఇది మూలరూపం కావచ్చు.తొలి ద్రావిడ ప్రజలు తెలుగు నేలమీదకు చేరే నాటికి పాడిపంటల గురించి తెలిసిన వారే ననటానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ!

మరగకాచిన పాలని ఆనువాలు (ఆను+పాలు) అంటారు. నీరు ఇగిరేవరకూ కాచి, చల్లని చోట నిలవబెట్టే ప్రక్రియని లూయిస్ పాశ్చర్ పేరుతో పాశ్చురైజషన్ అని పిలుస్తారు ఆధునికంగా, అల్ట్రా పాశ్చురైజేషన్ ప్రక్రియలో అత్యధికంగా వేడినిచ్చి పాలను కాస్తున్నారు ఫ్రిజ్జులో పెట్టకుండా పాలు నిలవుండేందుకు ఈ ప్రక్రియ ఉపయోగపడుతోంది. మైక్రో ఫిల్టరేషన్ ప్రక్రియలో హానికర బాక్టీరియాని పూర్తిగా వడగట్టవచ్చనీ, అందువలన ఆ పాలను కాయక పోయినా నిలవుంటాయనీ అంటున్నారు. పాలు పాలిస్తున్నాయి మన శరీరాన్ని!

భారతదేశానిది పాల ఉత్పత్తిలో అగ్రస్థానం. తర్వాత అమెరికా జెర్మనీ వస్తాయి మన గ్రామాలలో ఈనాటికీ దేశీయ పద్ధతి లోనే పాడిపరిశ్రమ నడుస్తోంది. కానీ, పశ్చిమ దేశాలు పాల సముద్రాలను సృష్టించుకో గలుగుతుండగా, తెలుగు నేల మీద గేదెపాల ఉత్పాదకత పెంపొందించే పరిశోధనలు ఆశించిన స్థాయిలో జరగడం లేదు. పైగా కల్తీపాలతో ఆరోగ్యహాని కూడా కలుగుతోంది.

పాలలో బియ్యం పోసి ఉడికించిన పాయసం బలకరం. పిల్లలకు, వయో వృద్ధులకు మంచిది. అందుకే పరమాన్నం అయ్యింది. రాత్రిపూట వేడన్నంలో పాలు పోసుకొని తింటే వాతం తగ్గు తుంది మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. కోపాలకు పాలు ఔషధం. పాలలో సగం నీళ్ళు కలిపి, నీరు ఆవిరయ్యే వరకూ మరిగించిన పాలు తాగితే, తేలికగా అరుగుతాయి. బాగా కాయని పాలు పైత్యాన్ని కల్గిస్తాయి

గర్భవతులు, బాలింతలు, మంచాన పడి లేచిన వారికి పాలు మేలు చేస్తాయి దప్పిక తీరుతుంది. లైంగిక కార్యం తరువాత పాలు సేవిస్తే పునఃసమా గమం ప్రాప్తిస్తుంది. రాగి, వెండి, బంగారం, స్టీలు కంచు

అయస్కాంత పాత్రలలో ఉంచిన పాలు మంచివి. కుండ పాలు అన్నిటికన్నా శ్రేష్టం. కాయటానికి, త్రాగటానికి, తోడుపెట్టుకోవటానికి చిలకటానికి, నిలవబెట్టుకోవటానికి కుండని మించింది లేదు. పాలను పిండించుకొని తెచ్చుకొని దాలిగుంటలో, సన్నసెగన కాచుకున్న కుండపాలకు సాటిలేదు.

పుడుతూనే తల్లి పాలకోసం వెదకులాడటం స్తన్యజీవుల లక్షణం. సత్తెకాలపు రోజుల్లో తల్లిపాలు లేకపోతే, ఇంకో దాది వచ్చి పాలిచ్చేది. డబ్బాపాలు మన సంస్కృతి కాదు. దీన్ని ఇంగ్లీషు వారే తెచ్చారు. డబ్బాపాల కంపెనీ ప్రచారం నమ్మి, కొత్త తల్లులుపోతపాలే బలం అనుకొంటున్నారు. తల్లి పాలకు సాటి రాగల వేమీ లేవు. ఆమ్లగుణంలో తేడా వలన పోతపాలు తాగే పిల్లలకు శరీరంలో లవణ సమతుల్యత దెబ్బతినడం, రక్త హీనత లాంటి బాధలు ఏర్పడతాయి. తెల్లనివన్నీ పాలు కాదు. సోయాపాలు, వరిపాలు, గోధుమపాలు, బాదంపాలు, కొబ్బరిపాలు...వీటిని తెల్లరంగుని బట్టి పాలు అనడమేగాని పాలకూ వీటికీ ఏమీ సంబంధం లేదు.

నెయ్యి

మనం తీసుకొంటున్న ఆహార పదార్థాలలో బ్రహ్మ పదార్థాలు, విశ్వామిత్రుడి సృష్టి అనదగిన వెన్నో ఉన్నాయి. మనలో ఆరోగ్య స్పృహ తగ్గిపోతున కొద్దీ వీటి సంఖ్య మరింతగా పెరుగుతూ పోతోంది. పాలు, పాలు కావు-నెయ్యి, నెయ్యి కాదు. నూనె, నూనె కాదు. తేనె, తేనె కాదు. ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉత్పత్తి అయ్యేవి కూడా కృత్రిమం అయిపోతున్నాయి. కల్తీదారులు ఇంతగా బరితెగించటానికి మనలో పెరిగి పోతున్న వ్యామోహాలు కొంత వరకూ కారణం అవుతున్నాయి. స్వీట్ షాపుకు వెడితే నీలం రంగు కారప్పూస, బూందీ, పకోడీలు అమ్ముతున్నారు. హెూటలుకు వెడితే, ఆకుపచ్చరంగు కలిపిన పాలక్ లాంటి కూరలు వడ్డిస్తున్నారు ఇదెక్కడి అన్యాయం అనడిగితే ప్రజలు ఇలా వండితేనే తింటున్నారని సమాధానం చెప్తున్నారు ఆఖరికి వడియాలక్కూడా రంగులేమిటండీ...? ఇది ఈ యుగంలో బ్రతుకుతున్న మన దౌర్భాగ్యం...అంతే!

నెయ్యి ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన ఒక వరం. కానీ పాశ్చాత్యులు దీన్ని "యానిమల్ ఫ్యాట్" అని చాలా చిన్న చూపు చూస్తారు ఫ్యాట్ అంటే కొవ్వు. మేదోధాతువు. ఇది చర్మం అడుగున ఉండే పొర. శరీరంలో అదనంగా ఉండే కేలరీలను నిలవబెట్టుకొనే బాధ్యత దీనిది. కేలరీల బ్యాంకు లాంటిది.

కానీ, జంతు క్షీరంలో ఉండే నేతి పదార్థం కేలరీలను అందించే ఉత్పత్తి కేంద్రం లాంటిది. నేతిలో జంతు కళేబరాల కొవ్వును కరిగించి కల్తీచేసిన నేతికి నెయ్యి గుణాలు ఎలా ఉంటాయి? నూనె కూడా కొవ్వు కణాలు కలిగిన ద్రవ్యమే. కానీ, నేతికి ఉన్న గుణాలు నూనెకు లేవు. శరీరానికి నెయ్యిమృదుత్వాన్నిస్తుంది. మోటారు మరలలో లూబ్రికేషన్ కోసం ఆయిల్ ఉపయోగ పడినట్టే నెయ్యి శరీరానికి ఉపయోగ పడుతుంది. అందుకని నెయ్యికి ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చింది.

అగ్నికి ఆజ్యం అంటారు. నాలుగు చుక్కలు నెయ్యి వేస్తే అగ్ని ప్రజ్వరిల్లు తుది. కడుపులో జాఠరాగ్నిని కూడా ఈ విధంగానే నెయ్యి వర్ధిల్ల చేస్తుంది. నూనె జీర్ణశక్తిని చంపుతుంది. నేతికీ, నూనెకీ ఈ తేడాని ఆయా ద్రవ్యాల ప్రభావంగా చెప్తా రు. నూనెనూ ఒకే గాటన కట్టే ఆలోచనా విధానాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం అంగీక రించదు.

నెయ్యి జాఠరాగ్ని వర్ధకం అయితే, నూనె జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీసేదిగా ఉంటుంది. నెయ్యి పేగులను దృఢతరం చేస్తుంది. నూనె పేగులకు చెరుపు చేస్తుంది. నెయ్యి చలవ నిస్తుంది. నూనె వేడి చేస్తుంది. నెయ్యి, వాత పిత్త కఫ ధాతువులను సమస్థితిలో ఉంచుతుంది. నూనె, ఈ మూడింటినీ వికారింప చేసి అనేక వాత వ్యాధులను, పైత్య వ్యాధులనూ పెంచుతుంది. నేతిని కొన్ని చుక్కలు వేసుకొంటే సరి పోతుంది. నూనెని గరిటలతో పోసుకోవాలసి వస్తుంది.

నెయ్యి తాజాగా కాచినదై ఉండాలి. కమ్మని రుచీ, వాసనలు అందులో పదిలంగా ఉండాలి. అది అగ్నిని పెంచేదిగా ఉంటుంది. కానీ, నేతిని ఇష్టారాజ్యంగా వాడితే అది ప్రమాదకరమే అవుతుంది. నాలుగు చుక్కలు నెయ్యివేస్తే అగ్ని ప్రజ్వ రిల్లు తుది గానీ, ఓ చెంబుడు నూనె గుమ్మరిస్తే, ఆ అగ్ని చల్లా రి పోతుంది. కడుపు లోకి వెళ్ళిన నెయ్యి కూడా ఇలానే ప్రవర్తిస్తుంది. నేతిని తినవచ్చునన్నారు కదా అని నేతికోసం అగ్రహారాలు అమ్ముకోవటం కూడా అవివేకమే అవుతుంది.

కందిపప్పు

తెలుగు వారు పెళ్లి విందుని పప్పన్నం అంటారు. విలువైన ప్రొటీన్లను తినాలంటే భారతీయులకు కందిపప్పు ఉంది. కానీ, చాలా దేశాలవారు ప్రొటీన్ల కోసం అనేక జంతువుల్ని చంపుకు తినవలసి వస్తోంది.

మాంసంలో అయితే, జంతు ప్రొటీన్లు మానవ ప్రొటీన్లు గా త్వరగా మారతాయనీ, అదే మొక్కలకు సంబంధించిన ప్రొటీన్లయితే అవి జంతు ప్రొటీన్లు గామారి మనిషికి వంటబట్టటానికి చాలా సమయం తీసుకొంటుందనీ వైద్య శాస్త్రం చెప్తోంది. అందుకనే, శుష్కించి పోతున్న రోగులకు తప్పనిసరిగా మాంసాహారం పెట్టిస్తుంటారు. కానీ, కందిపప్పుని రోజూ తినేవారికి ఈ సూత్రం వర్తించదు. పైగా, జంతు ప్రొటీన్ల కన్నా కందిపప్పు తేలికగా అరిగి వంటబడ్తుంది.

దోరగా వేయించి వండుకొంటే కందిపప్పు తేలికగా అరుగుతుంది. తింటే, ఉబ్బరం కలుగదు.. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. పప్పుగా వండుకోవటానికి మిగిలిన పప్పుల కన్నా కందిపప్పు అనువుగా ఉంటుంది. రోగి బలాన్ని కాపాడ గలిగితే రోగ బలం తగ్గుతుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తినదగిన ఆహార పదార్థం ఇది. నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధిలోనూ, కలరా లాంటి వ్యాధుల్లో నూ, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో నూ కందిపప్పుని కమ్మగా పెట్టవచ్చు. కందిజావ లేదా కందికట్టు లో దానిమ్మ గింజలు చేర్చి తాలింపు పెట్టు కొని తింటే రుచి కరంగా ఉంటాయి. పేగుపూతకు ఇది మంచి ఔషధం కూడా! శరీరతత్వాన్ని మృదువు పరుస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. గుండె జబ్బులున్న వారికి నిర్భయంగా పెట్టదగిన ఆహారపదార్థం. ఇది తినకూడని వ్యాధి లేదు. వేయించి వండుకుంటే మంచిది. ఆపరేషన్లు అయినవారికి కూడా తప్పకుండా పెట్టాలి! కందిపప్పును ఉడికించి తాలింపు పెట్టిన గుగ్గిళ్ళలో కొద్ది గా మిరియాల పొడిగానీ, ధనియాలపొడి గానీ కలుపుకొని తింటే మంచి ఉపాహారంగా ఉపయోగ పడుతుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో కందిపప్పు మేలు చేస్తుంది. రక్తశుద్ధి నికలిగిస్తుంది.

కందిపప్పుని వేయించి పుట్నాల పప్పులాగా చేస్తారు దీని సున్ని తేలికగా అరుగుతుంది. ఆరుద్ర, తన ఇంటింటి పజ్యాలలో కందిసున్ని- "నన్ను ముంచకపోతే నిన్ను ముంచుతానంటుంది" అంటాడు. నెయ్యి వేసుకొని తింటే కందిసున్ని తేలికగా అరుగుతుంది. సాంబారుకు అలవాటు పడి తెలుగువాళ్ళు మన అమ్మమ్మల కాలం నాటి పప్పుచారుని మరచి పోతున్నారు. చింతపండు పరిమితంగా వాడితే కందిపప్పు ఎలాంటి అపకారం చేయదని మనవి. ఒక పూట మాంసం కూర కోసం రూ.200 ఖర్చు చేయవలసి వస్తు న్న పరిస్థితిని తప్పించేందుకు మాంసానికి ప్రత్యామ్నాయమైన కందులను మనం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

పెసరపప్పు

పెసలు తెలుగు నేలమీద అతి ప్రాచీనకాలంలోనే పండించిన తొలి పప్పు ధాన్యాలలో ఒకటి.

ఈ పెసర శబ్దానికి ఆఫ్రికా భాషల్లో మాతృక ఉంది. యూరేసియాటిక్ భాషలలో pi|č]VIV పదం, ఉరలిక్ భాషలో 'పిస్ల', కర్తిపేలియన్ భాషలో 'ప్ – సాల', ద్రావిడ భాషలలో 'పెసల్' పదాలు కనిపిస్తాయి ద్రావిడులకు నైలూ నదీ నాగరికత కాలంనుంచే ఆఫ్రికాతో ఉన్న సంబంధాల కారణంగా పెసల్ లేదా 'పిస్లా' శబ్దం తెలుగులో 'పెసలు' గా అవతరించినట్టు అర్థం అవుతుంది. నైలూ కృష్ణదాకా సాగిన జాతుల వ్యాపనానికి, భాషా పురావస్తు పరిశోధనకు, ఇది ఒక సాక్ష్యం.

తెలుగులో పైరు, పచ్చ అనే పదాలకు 'పెసర' శబ్దమే మూలంగా కనిపిస్తుంది. 'పయరు చేను' అంటే పెసర చేను. కాల క్రమంలో పంట చేలన్నింటికీ తెలుగులో పైరు శబ్దమే విస్తరించింది. ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు(394) తమిళ, మళయాళాలలో 'పయరు', తుళు భాషలో 'పడెంగి' పర్జి భాషలో 'పయరుల్', తెలుగులో 'పెసలు' సమానార్ధకాలని పేర్కొంది. కొలమి. గడబ, నాయికి భాషల మూల భాషలలో 'పెసల్' పదం కనిపిస్తుంది.

పెసల్ని గ్రీకు భాషలో ఫెసయాలస్ అంటారు. ఈ మొక్కకి 'ఫాసియోలస్ ముంగో' అనే వృక్ష నామం ఏర్పడటానికి ఇదే మూలం. మూంగ్ బీన్, మూంగ్ దాల్ అనేవి ముద్దు పేర్లు

క్రీ.స్తు పూర్వం 6వ శతాబ్దిలో పెసర పంటని కొత్తగా గంగా మైదానాలలో ప్రవేశ పెట్టినట్టు హిస్టరీ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ ఇన్ ఇండియా(క్రీ.శ 1200వరకూ) అనే గ్రంథంలో, వినోద్ చంద్ర శ్రీవాత్సవ (పుట.369) రాశారు. అంతకు పూర్వమే దక్షిణాదిలో, డెక్కన్ భూభాగంలో పెసర పంట ఎప్పటినుంచీ ఉన్నదో నిర్ణయించవలసి ఉంది.

దేవుడికి నివేదన పెట్టడానికి వడపప్పు అంటే నాన బెట్టిన పెసరపప్పునే తెలుగువాళ్ళు ఉపయోగిస్తారు పెసలు తొలినాటి పప్పు ధాన్యం అనటానికి ఇది కూడా సాక్ష్యమే! ముడి పెసలను నీళ్ళలో మరిగించి చిక్కగా తీసిన కషాయమూ, చెరుకు రసం కాచి పులవ బెట్టి తీసిన మొలాసెస్, ఇటుక రాయి పొడి, శంఖాన్ని కాల్చి తీసిన భస్మం వీటితో క్రీస్తు పూర్వం తొలి

శతాబ్దాలనాటి అజంతా బొమ్మల్ని గోడలమీద చిత్రించారని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు

పెసలు ఆకుపచ్చగా గానీ కొంచెం నలుపు రంగులోగానీ ఉంటాయి. నలుపు పెసలు శ్రేష్ఠం అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. త్రిదోషాలను పోగొట్టి శరీరాన్ని సమస్థితికి తీసుకొస్తుంది. రుచికరంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వాతాన్ని హరిస్తాయి శరీరానికి తేలిక దనాన్ని ఇస్తాయి తేలికగా అరుగుతాయి. షుగరు వ్యాధిలో మేలుచేసేవిగా ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఇంకా కొన్ని విటమిన్లు కలిగిన మంచి పోషక విలువలున్న ఆహార పదార్థం ఇది.

చైనాలో దీన్ని లుడౌ అని పిలుస్తారు మనకన్నా చైనా వాళ్ళు దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు వేడిని తగ్గిస్తుందని వడదెబ్బ కొట్టినప్పుడు చెమట కాయలు, దురదలు దద్దుర్లు వచ్చినప్పుడు దీన్ని వాడిస్తారు ఆహారంలో విష దోషాలు ఏర్పడినప్పుడు ఇది విరుగుడుగా పని చేస్తుందని చైనీయులకు ఒక నమ్మకం. కాలిన గాయాలతోనూ, ఎప్పటికీ మానని పుళ్ళతోనూ బాధపడ్తున్నవారికీ ఆపరేషన్లు అయిన వారికీ చైనీయులు తప్పనిసరిగా పెసలు వండి పెడతారు.

నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, వైరస్ సంబంధ వ్యాధులున్న వారికి పెసరతో వంటకాలు చేసి పెట్టాలని అయుర్వేద శాస్త్రం కూడా చెబుతోంది. మనవాళ్ళు ఏ కారణంచేతో పెసరని చీము పట్టేదని దూరంగా ఉంచుతున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇలాంటి నిషేధాలేవి చెప్పలేదు. పైగా తప్పనిసరిగా వండి పెట్టాలని సూచించింది

చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారుని 'కట్టు' అంటారు. పెసరపప్పుకు ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళుపోసి సగం నీళ్ళు మిగిలేంత వరకూ మరిగించి తాలింపు పెట్టి కట్టుని తయారు చేస్తారు పొయ్యిమీంచి దింపిన తర్వాత దానిమ్మ గింజలు, ద్రాక్ష, టమోటా లాంటివి కొద్దిపాటిపులుపు కోసరం కలిపి అన్నంలో ఆధరవుగా పెసర కట్టుని తీసుకోవచ్చు. రాత్రిపూట తేలికగా అరిగేందుకు ఇది బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. పెసరకట్టునిచైనా వాళ్ళు తీపి కలిపి అతి చల్లగా తాగుతారు. మూంగ్ బీన్ సూప్ అని ఇంగ్లీషు పేరు పెడితే మనంకూడా

ఇష్టంగానే తాగుతాం. పెసరకట్టు అనగానే ముక్కు మూసుకొని పక్కన పెడతాం.

పెసర పప్పు, బియ్యం కలిపి అన్నం వండి, మిరియాలు, జీలకర్ర నేతిలో వేయించి కలిపి కమ్మగా తాలింపు పెట్టిన వంటకాన్ని పెసర పులగం అంటారు. ఇది చలవ చేస్తుంది. విరేచనాల వ్యాధిలోనూ, అన్ని వాత వ్యాధుల్లో, కంటి వ్యాధుల్లో ఔషధంగా ఉపయోగ పడుతుంది. మనం ఇష్టంగా తినే ఇడ్లీ కన్నా ఎక్కువ మేలుచేసే పోషక పదార్థం పెసలు. దీనితో వండిన 'పులగం' అంటే మనం తినం కాబట్టి, 'కటుపొంగలి' అని ఏ అరవ్వాళ్ళ వంటకమో అనిపించేలా హోటళ్ళవాళ్ళు వడ్డిస్తుంటారు.

మినప్పప్పు

మినుముల పుట్టుక భారత దేశంలోనే జరిగిందని వృక్ష శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. తెలుగువారి తొలినాటి పప్పు ధాన్యాలలో మినుములు ఒకటి. కౌటిల్యుడు అర్థశాస్త్రంలోనూ, చరకుడు చరక సంహితలోనూ 'ఉరద్,' 'మాష' పేర్లతో వీటిని ప్రస్తావించారు. ఆయుర్వేదంలో మాష కి ప్రాధాన్యత ఎక్కువ. మహామాష తైలం లాంటి ప్రసిద్ధ ఔషధాలున్నాయి. మినుము పేరు చెప్పగానే ఆయుర్వేద వైద్యులకు మాంసధాతువును పెంపొందింపచేసే పప్పుధాన్యంగా మినుములు గుర్తుకొస్తాయి! లైంగిక పరమైన ఉద్దీపనాన్ని కలిగించే గుణం దీనికి ఉంది. అందుకే, ఉద్దులు అనే పేరు వీటికి ఏర్పడింది. నల్లని పొట్టు తీయగానే తెల్లని చాయ బైటపడుతుంది కాబట్టి పొట్టు తీసిన పప్పుని చాయపప్పు అంటారు.

మినుములు, ఎనువులు(నువ్వులు), ఇనుము, ఎనుము(గేదెలు), వీటన్నింటిలోనూ 'నల్లగా ఉండేవి' అనే అర్థమే ప్రధానంగా కనిపిస్తుంది. ఉద్దు పప్పు ఉద్దులు అని కూడా వీటిని పిలుస్తారు ఉద్ది అనే తెలుగు దేశ్య పదానికి- ఈడు, జోడు, జత అనే అర్థాలు కనిపిస్తాయి రెండుబద్దలను జతపరచిన పప్పు ధాన్యం అనే అర్థంలో 'ఉద్ది' కనిపిస్తుంది. ద్విదళ-బైదళ-బేడ లాగానే, 'ఉద్ది'కూడా రెండు బద్దలు కలిసిన గింజ. మరాఠీలో 'ఉడద్', సంస్కృతంలో ఉరద్ అంటారు. తమిళంలో ఉలుంతు అనీ, కన్నడంలో ఉద్దిన బేలీ అనీ అంటారు

పాళీ భాషలో మినుము అనే పదం మీ-డిల్, మిండిల్ గా మారిందని (DEDR4862) చెప్తోంది. రుబ్బిన మినప్పిండిని 'ఇడి'అనీ, ఇడితో వండేది

కాబట్టి 'ఇడిలీ(ఇడ్లీ)' అనీ దీనివలనే పిలిచివుండవచ్చు. అప్పడం, అప్పచ్చి, పప్పు, గారె,వడ, వడియం, ఊరుబిండి, పచ్చడి, సున్నిపొడి, సున్నిపిండి, సున్నుండలు, చక్కిలాలు, కారప్పూస, పాలతాలికలు, పునుగులు ఆఖరికి జిలేబీ కూడా మినప్పిండితో తయారయ్యేవే!

సంస్కృతంలో మాష అంటే మినుములు. ఇంగ్లీషులో 'బ్లా క్ గ్రామ్' అంటారు. 'గ్రామ్' అంటే చాలా తక్కువ బరువైనదని! మినప గింజంత బరువుని, మాషయెత్తు అని మనం పిలిచినట్టే, మినుమంత బరువుని 'గ్రాము' అని ఇంగ్లీషులో పిలిచారు. రెండూ ఒకే పద్ధతిలో ఒకే అర్థం ఏర్పడటం కాకతళీయమేనా...? మినుము ల్లాంటి ఆకారంలో కురుపులు కలుగుతాయి కాబట్టి, మాష శబ్దా న్ని బట్టి, మసూరి, మసూరిక లేదా మశూచికా పేర్లు ఏర్పడ్డా యి

తీపి రుచిని, స్నిగ్ధ గుణాన్నీ కలిగి ఉంటాయి కష్టంగా అరిగే స్వభావం వీటిది. అల్లం కొత్తిమీర, జీలకర్ర, మిరియాలు ఇలాంటివి జీర్ణ శక్తిని పెంచుతాయి కాబట్టి, జీర్ణశక్తి మందంగా ఉండే వారు, మినప్పిండిండితో వంటకాలు వీటితో కలిపుఇ వండుకోవటం మంచిది. గారెల్ని అల్లం పచ్చడితో తినమనేది ఇందుకే! నిజానికి మినుములు వాతాన్ని తగ్గించి వీర్యవృద్ధి ని కలిగిస్తా యి సున్నుండల ప్రయోజనం ఇదే! లైంగిక శక్తినీ, ఆసక్తినీ పెంపొందింపచేస్తా యి ఉప్పుల గొప్పా వయ్యారి భామ అనే జానపదగీతంలో ఈ చరణాన్ని గమనించండి: చాయాపప్పూ, నెయ్యీ బెల్లం తింటే నీ మొగుడు నీకైనట్టే ...అని! మినప్పిండితో చేసిన వంటకాలు శరీరానికి మంచి పోషణనిస్తా యి ఎప్పుడూ...? తేలికగా అరిగే విధంగా వండుకున్నప్పుడు! చక్కగా వండుకొని సక్రమంగా తింటే మినుములు ఇనుములే!!!

శనగపప్పు

పప్పుధాన్యాలకు రారాజు శనగలు. భారత దేశంలో దొరికే దేశవాళీ శనగలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గిరాకీ ఎక్కువ. నాణ్యమైన పప్పుధాన్యంగా వీటికి పేరు. శనగలు నూరుశాతం భారతీయులపంట.

వేదకాలం నుండీ శనగలను ఆహార ద్రవ్యంగా తీసుకొనే అలవాటు మనకుంది. యజుర్వేదంలో శనగల ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. బౌద్ధ, జైన గ్రంథాలలోకూడా శనగల గరించి ఉంది. క్రీ. పూ వెయ్యేళ్ల నాటికే గ్రీసు, టర్కీ, రోమ్ దేశాల వారికి శనగలను ఎగుమతులు చేశారు కూడా! సింధూ నాగరికత

త్రవ్వకాలలో శిలాజాలుగా మారిన శనగలు దొరికాయి. అవి 'ద' అక్షరం ఆకారంలో ఉండే శనగలకు దగ్గరగా ఉండటంతో వాటి ప్రాచీనత లోకానికి వెల్లడయ్యింది.

నానబెట్టి సాతాళించిన శనగలను గుళ్లలో దేవుడి ప్రసాదంగా పెడతారు. పేరంటాలకు, శుభకార్యాలకు తెలుగువారు శనగలను నానించి వాడతారు. ఇవన్నీ శనగలు మన ప్రాచీన ధాన్యాలలో ఒకటి అనటానికి సాక్ష్యం. నవధాన్యాలలో శనగలు కూడా ఉన్నాయి. తొమ్మిది ధాన్యాలను తొమ్మిది గ్రహాలకు అంకితంగా భావిస్తారు శనగలు బృహస్పతికి ప్రీతిపాత్రంగా అర్పిస్తారు

చణకము, సనగలు, శనగలు, సెనగలు, సనగలు, సనిగలు అనే పేర్లతో వీటిని తెలుగులో పిలుస్తుంటారు. చిన్నగింజగా ఉన్న వాటిని . వీటిని, చిర్రి శనగలు, దేశీ శనగలు, నల్ల శనగలు, చోళాలు అని కూడా అంటారు. తమిళ భాషలో కటలై, తుళు-కన్నడ భాషల్లో కడలె అంటారు. సైసర్ ఆరియంటం అనేది దీని వృక్షనామం. చన, చెన్నా అని హిందీ ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు సంస్కృత "చణక" పదం తెలుగులో శనగ, హిందీలో చెనా అనే పేర్లకు మూలం కావచ్చునని పండితులు చెప్తారు

ఇవి భారత ఉపఖండంలోనూ, ఇథియోపియాలోనూ, మెక్సికోలోనూ పండుతాయి. దీనికి బెంగాల్ గ్రామ్ అనే ఇంగ్లీషు పేరు భారతదేశంలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. తక్కిన ప్రపంచం అంతా 'చిక్పీ' అని పిలుస్తారు! చికెన్'పాక్స్ లేక చిన్నమ్మవారు వ్యాధిలో శనగగింజ ఆకారంలో పొక్కులొస్తాయి చిక్' పీ అనే పేరును బట్టి ఆ వ్యాధిని చికెన్'పాక్స్ అన్నారు. అంతేగానీ, చికెన్'పాక్స్ కి, చికెన్ కి ఏ సంబంధం లేదు. అది chich అనే ఫ్రెంచి పదంలోంచి వచ్చిందని ఆక్స్ ఫర్డ్ నిఘంటువు పేర్కొంది.

శనగపప్పుని శనగబేడలనీ, బేడపప్పు అనీ పిలుస్తారు శనగలు ద్విదళ బీజాలు కాబట్టి, బైదళం (ద్విదళం=రెండు పప్పు బద్దలు) అనే పదం, బయిదళం, బద్ద, బేడ పదాలకు దారి తీసి ఉంటుందంటారు. కందిబేడ, పెసరబేడ, శనగబేడలు ఇలా ఏర్పడ్డాయి మెడిటేరియన్ ప్రాంతాలలో ఎక్కువగా పండే గుండ్రటి శనగల్ని బరాణీ శనగలనీ, బొంబాయి శనగలనీ, కాబూలీ శనగలనీఅంటారు. అమెరికాలో గార్బంజో శనగలుగా ప్రసిద్ధి. వీటిలో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా ఇవి పురుషత్వాన్ని తగ్గిస్తాయని వైద్య

గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి ఆరోగ్య పరంగా నల్లశనగల గుణాలు ఈ గుండ్రటి శనగలకు లేవు. ఇవి షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి మేలే చేస్తాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. ఈ శనగలను తిన్నప్పుడు రక్తంలో గ్లూకోజు శాతం తగ్గడాన్ని గమనించారు. ఈ సుగుణం గుండ్రటి బఠాణీ శనగలకు లేదు.

శనగలకు సంస్కృతంలో హరిమంథ, సకలప్రియ అనే పర్యాయాలు కూడా ఉన్నాయనీ, వేడినీ రక్త దోషాలనీ తగ్గిస్తా యనీ, వాతాన్ని బాగా పెంచుతాయనీ భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం పేర్కొంది. కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధత కలుగుతాయి. పుట్నాల పప్పు లేదా వేయించిన శనగపప్పు కూడా ఇదే గుణాలు కలిగి ఉంటుంది. నానబెట్టి, కొద్దిగా మొలకలొచ్చాక ఆ శనగలను సాతాళించుకుని తింటే ఎక్కువ గుణకరంగా ఉంటాయి. శనగపప్పు, శనగపిండి, శనగలు వీటిని చాలా పరిమితంగా వాడటమే మంచిదని భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథం హెచ్చరిస్తోంది.

* * *

6వ ప్రకరణం

మన ఆహారం- తెలుగు దనం

జీవితాన్ని మనకన్నా మన పూర్వులే ఎక్కువ ఆనందంగా అనుభవించారని గట్టిగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే, ఇప్పుడు మనం గొప్పగా చెప్పుకొంటున్న వాటిని ఇంతకన్నా గొప్పగానే వాళ్ళు వండుకున్నారు వాటికి అందమైన తెలుగు పేర్లు పెట్టుకున్నారు ఆధునిక యుగంలో పాశ్చాత్య ప్రభావాన మన వంటకాలకు చంచం, జింజిం లాంటి గమ్మత్తయిన పేర్లు పెడుతున్నారు. కానీ, మన పూర్వులు పేరు పెడితే, అవి మన భాషలో మనకు సంబంధించిన అంశాలు స్ఫురించేవిగా ఉండేవి. అట్టు=తడి ఆరిపోయేలాగా కాల్చినది, చేకోడి=జొన్నపిండిని చేతితో చుట్టి వేయించినది. జంతిక=యంత్రం అంటే, చక్రాల గిద్దలతో వత్తి వేయించినది, ఇలా మన వంటకాల పేర్లలో తెలుగు వ్యుత్పత్తు లుతెలుగుదనం స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

మన రుచులకు విఖ్యాతిని తెచ్చిన కొన్ని ప్రాచీన వంటకాలకు ఆనాటి పేర్లను సేకరించి, వాటిని అనేక ఆధారాల ద్వారా విశ్లేషించి, వాటి తయారీ ఏ విధంగా ఉండి ఉంటుందో, వాటి ఆరోగ్య ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఈ అధ్యాయంలో చర్చిద్దాం. అందుబాటులో ఉన్న ఆధారాలకు "నిర్మాణాత్మక ఊహ"ను జోడించి మన ప్రాచీన వంటకాలను గుర్తించే ఒక ప్రయత్నం ఇందులో జరిగింది. ముఖ్యంగా ద్రబ్బెడ లాంటి వంటకాలను గుర్తించటానికి ఈ నిర్మాణాత్మక ఊహ చాలా అవసరం అయ్యింది. పరిమిత కాలమూ, స్థలమూ రీత్యా కొన్నింటిని మాత్రమే ఇక్కడ అందించగలుగుతున్నాను. ఆస్వాదించండి.

అంగరపూవియలు-పుల్కాలు

"దోసియలు సేవియలు నంగర పూవియలు, సారసెత్తు లు జొత్తరలు చక్కిలంబులు" అంటూ కాశీఖండం కావ్యంలో శ్రీనాథుడు, "అంగరపూవియ" వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. అంగారపోళికా అంటే ఇదేనని సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు పేర్కొంది. నిప్పులమీద కాల్చి చేసే వంటకం అని దీని భావం.

హంసవింశతి కావ్యంలో అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు "గారెలు బూరెలు మోరుండ లంగరొల్లె లుగూళ్ళాపిడ లాదిగా గల భక్ష్యంబు" లను ప్రస్తావించాడు.

గణపవరపు వేంకటకవి తన 'ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయం' కావ్యంలో "మోరుండలు మనోహరంబులు గారెలు బూరెలు మండెంగ లంగరొల్లెలు మణుగు బువ్వులు, పేణీ లొబ్బట్లు కడియంపుటట్లు" అంటూ కొన్ని వంటకాల పేర్లు చెపుతూ అంగరొల్లెలనుప్రస్తావించాడు. అంగర పొలియ, అంగపూవియ, అంగరొల్లె, అంగరుల్లె పేర్లను అనేక మంది కవులు కూడా పేర్కొన్నారు. బసవ పురాణంలో పోలె అనే వంటకం ఉంది.

ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో "పోలికా" పదానికి గోధుమ పిండితో చేసిన భక్ష్య విశేషం అనే అర్థం ఉంది. గోధుమ పిండి తడిపి, నెయ్యి లేక నూనెతో మర్దించి ముద్దగా చేసిన దాన్ని పోలి అంటారు. ఈ పోలితో చేసిన వంటకం పోలిక లేదా పోళిక. "పోళీ" అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది. పలుచగా వత్తి, కాల్చిన రొట్టెని మరాఠీలో పోలెం అంటారు.

ద్రావిడ భాషల్లో పొలి, పోళి పదాలు పొంగారు, పెద్దదగు అనే అర్థాలలో కన్పిస్తాయి పూర్వ ద్రావిడ భాషలో pol-i- పదానికి to acquire, gain, prosper అని అర్థం. ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ డిక్షనరీ DEDR 455o కూడా పోలికి తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మళయాళ తదితర ద్రావిడ భాషలలో ఇదే అర్థాన్నిచ్చింది. వీటిల్లో ఏదీ ఆహార పదార్థం అనే అర్థంలో లేదు.

కానీ, ప్రాకృతంలో "పోలి-అ", సంస్కృతంలో "పోలిక" తెలుగు తదితర ద్రావిడ భాషల్లో పూప, పోపిక, పొల్చ, పోల్చ, లేదా పోళిక పదాలు కాల్చిన రొట్టె అనే అర్థాన్నిచ్చేవిగా కన్పిస్తాయి నిప్పులమీద గానీ. సన్న సెగన గానీ కాల్చిన రొట్టెల్ని పోళి అంటారు. పోళీ అంటే బొబ్బట్లు(ఒబ్బట్లు) అని తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో ఉంది. కన్నడంలో పోలిగె, మోళిగే అంటే, పెనం మీద కాల్చిన బియ్యపు పిండి రొట్టె!

తెలుగులో పోలు శబ్దానికి ప్రాచీన కాలంనాటి మరో అర్థం కూడా ఉంది. ఇదే ముఖ్యమైంది కూడా! కుండల తయారీ కోసం జిగురు వచ్చేంత వరకూ బాగా మర్దించి సారె మీద లింగాకారంలో ఉంచిన ముద్దని పోలు అంటారు. పోలుని సారె చక్రం మీద ఉంచి, లోపల బోలుగా ఉండేలా కావలసిన ఆకారంలోకి మలచటాన్ని పోలుపట్టటం అంటారు. కుండల తయారీ మన ప్రాచీన విద్య. ఈ తొలినాటి విద్యలకు సంబంధించిన సాంకేతిక పదాలు మన భాషలోనే రూపొంది ఉండటం సహజం. అది తెలుగు భాష ప్రాచీనతకు తెలుగు ప్రజల ప్రాచీనతకు నిదర్శనం కూడా! క్రమేణా ఇలాంటి సాంకేతిక పదాలు నిత్యవ్యవహారం లోకి చేరి అనేక కొత్త అర్థాల నివ్వటం ప్రారంభించాయి. జిగురు వచ్చేలా మర్దించిన పిండిముద్దను పోలి అని పిలవటం ఇందుకు తార్కాణం.

కార్తీక మాసం అమావాస్య వెళ్ళిన పాడ్యమి తెల్లవారు ఝామున పసుపు ముద్ద(పోలి)తో చేసిన గౌరమ్మను పూజించి, అరటి దొన్నెలలో దీపాలు వెలిగించి నీళ్ళలో వదులుతారు. పోలిని స్వర్గానికి పంపే కార్యక్రమం ఇది.

గోధుమ పిండితో పోలెను తయారు చేసి, పలుచగా గుండ్రంగా వత్తి, సన్న సెగను కాలిస్తే అది పోలిక. శ్రీనాథుడు "నిప్పట్లు గొల్లె డలుదోసియు (కాశీ 186-7)" అంటూ నిప్పట్లు గురించి కూడా అదే గ్రంథంలో ప్రస్తావించాడు. నిప్పట్లు కచ్చితంగా ఒంటి పొర మీద వత్తిన పుల్కాలే అయి ఉంటాయి. అంగరపూవియలను నిప్పుల మీద కాల్చటంలో కొంత ప్రత్యేకత ఉండి ఉండాలి.

భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో అంగారకర్కటి అనే ఒక వంటకం గురించి ఉంది. గోధుమ పిండితో చేసిన పోలిని ఎర్రగాగా కాలుతున్న నిప్పులలో వేసి కాలుస్తారు. వేరుశనగ కాయలను తంపట వేసుకొనే పద్ధతిలో ఈ పోలిని కాలుస్తారన్నమాట! లేదా, వేడి కుమ్ములో పెడతారు. చల్లారినతరువాత పైన మాడు బెరడును తొలగిస్తే లోపల బాగా మాగిన పిండి తెల్లని పువ్వులా విచ్చుకొని ఉంటుంది. దీన్నే అంగార పూవియగా శ్రీనాథుడు పేర్కొని ఉంటాడు. తియ్యని పాలలో గానీ, కారపు సూపులో గానీ దీన్ని నంజుకొని తినవచ్చు. తెలుగువారి తొలి బేకింగ్ ప్రక్రియ ఇది.

అంబలి-అంబకళం

అంబలి అంటే గంజి! దాని పేరెత్తగానే, అది కూటికి గతిలేని వాళ్ళు తాగేదనే ఒక బలమైన అభిప్రాయం మనలో బాగా ఉంది. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వీటి పిండిని ఉడికించి కాచిన చిక్కని గంజి లేదా 'జావ'ని అంబలి అంటారు.

బియ్యానికి బదులుగా శరీరానికి అనుకూలత నిచ్చే రాగి, జొన్న, సజ్జల వాడకాన్ని క్రమేణా అలవాటు చేసుకోవటం అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు ఈ ధాన్యాలు కోళ్లకు, పశువులకు మేతగా వేయడానికేననే అభిప్రాయం సరికాదు. ఇవి మేలు కల్గించే గొప్ప ప్రత్యామ్నాయ ఆహార ద్రవ్యాలు.

రాయలసీమలో 'కుడి చెయ్యి'ని 'అంబటి చెయ్యి' అంటారు. అంబలిని తాగించే చెయ్యి అని అర్థం. కుడిచే (అన్నం తినే) చెయ్యి -

కుడిచెయ్యి- అంబటి చెయ్యి అయింది! 'అంబటి పొద్దు' అంటే, అంబలి తాగే సమయం అని!

అంబలి అనేది ప్రధానంగా చోడి (జొన్నలు) జావకు వర్తించే పదం. దీన్ని కూడునీరు అంటారు. దీని చిక్కదనాన్ని బట్టి యవాగువు, మండము, విలేపి లాంటి పేర్లు సంస్కృతంలో ఏర్పడ్డాయి చోడంబలి చిక్కగా, మృదువుగా ఉంటుంది. చలవ నిస్తుంది. పుష్టినిస్తుంది కడుపులో ఆమ్లాన్నితగ్గిస్తుంది పాలు, పెరుగు లేదా మజ్జిగ కలిపి తాగవచ్చు.

ప్రాకృత భాషలో అంబలి, అమాగో, అంబిలో, అంబలి, అలాగే పాళీ భాషలో అంబిలయాగు, మాగధి భాషలో అంబిల పదాలు కనిపిస్తాయి తెలుగులో అంబలి, అంబకళము అనేవి పర్యాయ పదాలు. కన్నడ భాషలో కూడా అంబలిని అంబలి, అంబకళ, అంబిల, అంబులు అనే పిలుస్తారు తమిళంలో అంపలి అంటే రాగిజావ.

జి. బ్రొన్నికోవ్ అనే పరిశోధకుడు రూపొందించిన ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువులో 'అంబ' అనేది తొలి ద్రావిడ భాషాపదం అనీ, అది తెలుగులోకి 'అంబలి'గా పరిణమించిందని, తమిళులు తెలుగులోంచి దీన్ని స్వీకరించి 'అంపలి' అని పిలుస్తున్నారనీ ఉంది. అంబలి' అనేది అత్యంత ప్రాచీనమైన తెలుగు పదం. ప్రాకృతం మరాఠీ మాగధి తదితర భాషలలోకి ఈ పదం తెలుగులోంచే వెళ్ళి ఉండాలి.

'అంబ' అంటే, వండిన అన్నం అనే అర్థం కూడా ఉంది. అన్నం అనే సంస్కృత పదానికి బదులుగా మనం వాడుకో దగిన తెలుగు పదం అంబ! కూడు, బువ్వల కన్నా అంబ గౌరవప్రదమైన ప్రయోగమే! అంబాల్ అంటే ఆహారం. వల్ అంటే బియ్యం. 'వల్లంబా' అంటే బియ్యపు గంజి. బ్రాహుయీ మొదలైన ఆఫ్ఘనిస్తాన్ పాకిస్తాన్ లలోని ద్రావిడ భాషలలో కూడా అమ్రి అంటే అంబలి అనే అర్థమే ఉంది. ఇండోయూరోపియన్ భాషలకు అమ్మభాష (proto-Indo Europian Language)లో am-(r-) అంటే, పుల్లనిదని అర్థం. ఆమ్ర, ఆమ్ల సంస్కృత పదాలు దీన్ని బట్టే వచ్చి ఉండాలి. జర్మనీ భాషలో ఆప్రాన్ అంటే పుల్లనిది అని! లాటిన్ భాషలో అమారస్ అంటే పులుపు. మూలద్రావిడ 'అంబ' ఇండో యూరోపియన్ భాషారూపాలలో 'అమ్ల' ఒకే మూలంలోంచి ఏర్పడిన పదాలుగా కనిపిస్తాయి

సాక్షాత్తూ వ్యాసుడి శిష్యులకు విశాలాక్షి వడ్డించిన వంటకంగా శ్రీనాథుడు అభివర్ణించిన 'అంబకళం' ఒక ఘనమైన వంటకం! రాగి లేదా బియ్యపు గంజి (పారిజ్-porridge) అని దీని అర్థం. అయితే ఈ గంజిని పెరుగు కలిపి, చిలికి తాగుతారు. మజ్జిగను చేర్చటం వలన పుల్లపుల్లగా ఉంటుంది. లేదా ఒకటీ రెండు రోజులపాటు నిలవవుంచి పులియబెట్టి తాగుతారు. అదీ అంబలి ప్రత్యేకత. 'చల్లంబలి' 'పులిజావ' అనికూడా పిలుస్తారు శ్రీనాథుడు ఘనమైన వంటకం అనీ పొగుడుతూనే, తనదాకా వచ్చేసరికి పలనాడులో 'చల్లా యంబలి ద్రావితి' అని దీనంగా చెప్పుకున్నాడు. ఆ చల్లా యంబలి ఈ అంబకళమే!

'అంబలి'లో తెలుగుదనం నిండి ఉంది. అది గొప్ప ప్రత్యామ్నాయ ఆహార పదార్థం. శరీరానికి పుష్టిని సంతృప్తినీ కాంతినీ ఇస్తుంది జొన్న అంబలి లాగానే రాగి అంబలి కూడా శ్రేష్టమైన పానీయాలలో ఒకటి! రాగి అంబలిలో కాల్షియం దండిగా ఉంటుంది. కాబట్టి పిల్లలకు, పెద్దలకూ అందరికీ ఇది మంచిది. ప్రాతః కాలంలోనే రోజు మేము 'రాగంబలి' లేదా 'జొన్నంబలి తాగుతాం' అని మనం చెప్పుకో గలగడం ఒక ఘనత కావాలి!!

అట్టు-దోసియ

అట్లతదియని ఉయ్యాల పండుగగానూ, గోరింటాకు పండుగగానూ జరుపుకొనే ఆచారం మన సంస్కృతిలో ఒక భాగం. ముత్తైదువులకు అలంకారం చేసి 10 అట్లు వాయనంగా సమర్పించటం అట్లతదియ నోములో ఒక ముఖ్యాంశం. "అట్లతద్దోయ్ ఆరట్లోయ్ ముద్దపప్పోయ్ మూడట్లోయ్' పాటని బట్టి, అట్టుని ముద్దపప్పుతో నంజుకొనే అలవాటు తెలుగు వాళ్ళ కుండేదని అర్థం అవుతోంది. అట్టుతో పాటు మనం నంజుకొంటున్న చట్నీ-శనగ ముద్దపప్పే కదా! శృంగార నైషధంలో (2-120) శ్రీనాథ మహాకవి చాపట్లతో పెసరపప్పుని నంజుకొని తినడం గురించి ప్రస్తావించాడు.

తెలుగులో 'అట్టము' అంటే ఆహారము. ఇంధనం కూడా! 'అడు' అంటే పూర్తిగా పొడిగా అయ్యేలా చేయటం. అడుగంటింది అంటే, తడి అంతా ఆవిరి అయి పోయి ఇంక మాడిపోతోందని అర్థం. అట్టి-ఉప్పు అంటే సముద్రపు నీటిని ఆవిరి చేసి తీసిన ఉప్పు అని! ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ పేరుతో పూర్వ తెలుగు భాషా నిఘంటువు ఆన్ లైన్ లో ఉంది. ఇందులో 'అట్' అనే ప్రోటో తెలుగు (పూర్వ తెలుగు) రూపానికి తడి ఆరిపోయేలాగా పొడిగా (dry)

కాల్చటం, శుష్కింప చేయటం అనే అర్థాలున్నాయి. బాగా కాల్చిన దాన్ని అట్ పేరుతో పిలిచారన్నది స్పష్టం.

పగిలిన పెద్ద కుండపెంకుని బోర్లించి లోపలి నుంచి మంటపెట్టి కుండ బైటవెపున అట్టులు కాల్చుకొనేవాళ్ళు. ఈ పద్ధతి లోనే ఇప్పటికీ పూతరేకులను పల్చగా కాల్చి తయారుచేస్తున్నారు అందుకని, ఇప్పటికీ అట్ల పెనాన్ని చాలామంది 'పెంకు' అనే పిలుస్తారు వెడల్పైన మూతి కలిగిన కుండని 'అటిక' లేదా 'అట్టిక పేర్లతో పిలుస్తారుదుకే! బాగా కాలిందనే అర్థంలో ఈ అటిక ఏర్పడి ఉండవచ్చు. మూతి భాగాన్ని పగలకొట్టి ఆ కుండని బూరెల మూకుడు మాదిరిగా వాడుకోవటాన్ని పల్లెల్లో చూడవచ్చు. దీన్ని మంగలం అనికూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు వేరుశనగ కాయలను మంగలంలో వేయించుకొంటే కమ్మగా వేగుతాయి.

అట్టగట్టింది అంటే, ఎండి, మృదుత్వాన్ని కోల్పోయి, గట్టిగా అయ్యిందని అర్థం. చెప్పు అడుగు భాగం అలా గట్టిగా ఉండాలి కాబట్టి 'అట్ట' అనే పేరు దానికి సార్థకం అయ్యింది. పరీక్ష రాసే అట్ట, పుస్తకానికి వేసే అట్ట కూడా బహుశా ఈ అర్థం లోనే ఏర్పడి ఉంటాయి. మెత్తగా రుబ్బిన పిండిని పెనం లేదా పెంకుమీద పలుచగానో మందంగానో పరిచి కాల్చినప్పుడు అది అట్టగడుతుంది. అదే "అట్టు" అంటే!

తమిళంలో అటు, అటువ్, అట్ అనే పదాలు వండటం, కాల్చటం, వేయించటం, ఉడికించటం అర్థాల్లో కనిపిస్తాయి అటుక్కలై = వంట గది; అటుచిల్=ఉప్పుడు బియ్యం; ఆటు= వండటం; అట్టుంబల= వంటగది; అట్టము=ఆహారం. దీన్ని బట్టి, 'అట్టు' అనే పదం తెలుగు తమిళ భాషల్లో ఆహార పదార్థం అనే అర్థంలోకి పరిణమించి అట్టగట్టడం అనే అర్థం అందులోంచి తప్పుకొని అట్లు మనకు మిగిలాయి.

Blintz (బ్లిని), Mofletta (ముఫ్లెట్ట) పేర్లతో అట్టుని ప్రపంచంలో చాలా దేశాలవాళ్ళు వండుకొంటున్నారు. జపాన్లో అట్టుని 'ఒకోనోమియకీ' అనే గమ్మత్తయిన పేరుతో పిలుస్తారు 'ఇష్టమొచ్చినట్టు కాల్చు' అని దీని అర్థం.

పెనం లేకుండా నేరుగా నిప్పులసెగ మీద కాల్చిన అట్టుని తెలుగులో నిప్పట్టు అంటారు. నిప్పటి, ఇపటి, నిపటి అనే ప్రయోగాలు కూడా (DEDR3670) ఉన్నాయి. అది ఒక రకం తండూరి ప్రక్రియ కావచ్చు.

అప్పడాలు, పుల్కాలు నిప్పులమీద కాల్చినట్టే, నిప్పట్టుని కూడా నేరుగా నిప్పులమీదే కాల్చుకొని తినేవారు.

కాలక్రమంలో కన్నడంవారు దోశె పదాన్ని వాడకంలోకి తెచ్చారు. శ్రీనాథుడు ఇచిన వంటకాల పట్టికలో దోసె లేదా దోసియలు కూడా ఉన్నాయి. తెలుగు వారికి దోసెలు తెలుసు. మన హెూటళ్ళలో దొరికే దోసెలు మన ప్రాచీనమైన అట్లు ఒకటి కావు. తెలుగు అట్టుకు తప్పనిసరిగా రోకళ్లతో దంచిన బియ్యప్పిండిని వాడితే, అట్టు మృదువుగా, పలుచగా, తెల్లగా సుధాంశుబింబంలాగా ఉంటుంది. పూర్వం రోజుల్లో అట్లకాడకు ఒక గుడ్డపీలిక చుట్టి, దాన్ని నూనెలో ముంచి పెనం మీద రాసి అట్లు పోసేవారు. వరద కట్టేలాగా నూనె పోసి దోసెలు పోస్తున్నారు ఇప్పుడు. మన వాళ్ళు మన సంప్రదాయకమైన అట్ల సంగతి మరిచిపోయారు. అట్టు మనది! తమిళులు ఈ పదాన్ని వదిలేసి దోసై అని పిలుస్తున్నారు క్రమంగా ఆ దారిలోనే మనం వెడుతున్నాం. మనకు అట్లకాడలూ, అట్లపెనాలే ఉన్నాయి గానీ, దోసెకాడలు, దోసెపెనాలూ లేవు. ఇది గమనించాలి.

శనగ చట్నీ, అల్లపు చట్నీ, సాంబారు, నెయ్యి, కారప్పొడి వగైరా లేకపోతే హెూటళ్ళలో దొరికే దోశెలు తినడం కష్టం. కానీ, తెలుగు అట్టు తినడానికి ఇవేవీ అవసరం లేదు. కాసింత ముద్దపప్పు చాలు లేదా కొంచేం బెల్లం ముక్క సరిపోతుంది. బెల్లం తయారు చేసేటప్పుడు ఆ తీపి ద్రావణం ఇవతలకు తీసుకొని అందులో అట్టుని ముంచి తినే వాళ్ళు. ఇదే దోసెకీ, అట్టుకీ తేడా! రెండూ ఒకటి కావని గట్టిగా చెప్పవచ్చు. ప్రయాణాలలో తీసుకు వెళ్ళటానికి తెలుగు అట్టు అనుకూలంగా ఉంటుంది. నూనె వెయ్యవలసిన అవసరం ఉండదు. ఉల్లి, మషాలాల అవసరం అంతకన్నా ఉండదు. అందుకని కడుపులో ఎసిడిటీని పెంచకుండా అట్టు తేలికగా అరుగుతుంది. కన్నడం వారి దోసెకు లేని ఈ సుగుణాలు తెలుగు అట్టుకి ఉన్నాయి. తమిళులు అట్టు పదాన్ని ఏనాడో వదిలేసి, దోసై అని పిలుచుకోవటం మొదలు పెట్టారు. అట్టు తెలుగువారికి స్వంతంగా మిగిలి పోయింది.

అరిసె

అరిసె ఎంత చక్కని తెలుగు పేరూ...! చాలా తెలుగు నిఘంటువులు ఈ తెలుగు పేరును ఎలా విస్మరించాయో అర్థం కాదు.అరిసె అనే సంస్కృత

పదానికి మొలలు, మూలవ్యాధి అనే అర్థమే ఇచ్చారు గానీ, కనీసం ఒక తీపిభక్ష్యం అని వ్రాయలేదు.

హర్షము, హరుసం, అరిచం అంటే, ఆనందం. ఈ ఆనందానికి వ్యతిరేకం బాధ! మొలలవ్యాధి శత్రువులా బాధిస్తుందని అర్శస్సు అన్నారు. అరిసెలనే కమ్మని వంటకానికీ, ఈ దిక్కుమాలిన మొలలకూ ఏ సంబంధమూ లేదు. సంస్కృతంలో అరిసెని "అతిరసం" అంటారు. కానీ, ఈ పేరు కూడా అంతగా ప్రసిద్ధి కాదు. సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువులో అతిరసం అనే పదానికి ఒక భక్ష్య విశేషం అని సరిపెట్టారే గానీ, అరిసె అనే అర్థాన్ని ఇవ్వలేదు. "అలివేణి నీ చేతి యతిరస రుచి రసజ్ఞానందమాయె నేమనగ వచ్చు" అని ఒక ఉదాహరణ పేర్కొన్నారు. శబ్దార్థ చంద్రికలో మాత్రం అతిరసం అంటే భక్ష్యవిశేషం, అరిసె అని అర్థాలు కనిపిస్తాయి తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో అసలీ పదమే ఇవ్వలేదు. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో కూడా "అతిరస" అనే పదానికి భక్ష్య విశేషమైన అర్థమే ఇవ్వలేదు. మరి, ఈ అరిసెలు, ఆ అతిరసాలు ఎక్కడివి?

"అరి" అంటే, ద్రావిడ భాషలలో వరిబియ్యం అని అర్థం. అరితో చేసే వంటకం కాబట్టి అరిసె అయ్యింది. కన్నడ, కొండ మొదలిన ద్రావిడ భాషలలో అక్కి అంటె బియ్యం. తుళు, తమిళ భాషలలో అరి అంటె బియ్యం. తమిళంలో బాగు చేసిన బియ్యాన్ని అరిచి అని కూడా పిలుస్తారు వరి గింజలపైన ఊక, తవుడు, చిట్టు వగైరా తీసేయగా వచ్చిన బియ్యాన్ని అరి, అరిసి, అరిచి పేర్లతో పిలిచారు. బహుశా ఆస్ట్రోనేషియన్ "ముండా" తదితర భాషల్లోంచి "వరి" పదాన్ని స్వీకరించి ఉంటారని మైకేల్ విజ్జెల్ లాంటి పండితుల అభిప్రాయం. మనది 'అరి' గానీ వరి కాదు. వరిని paddy అనే అర్థంలో తెలుగులో వాడుతున్నాం. వరి పంట అంటాం గానీ బియ్యాన్ని వరి అనటం లేదు.

సంక్రాంతి తమిళులకు పొంగలి పండుగ అయితే, తెలుగు వారికి అరిసెల పండుగ! కానీ, తెలుగువాడు మాత్రం మరో తెలుగు వాడితో హేపీ పొంగల్ అనే అంటాడు. పోనీ ఆ ఇంగ్లీషులోనే విష్యూ ఎ హేపీ అరిసె అనడు. అరిసె మనది కాదనే అపోహ వలన ఇలా జరుగుతోంది. అరిసెలు వండకుండానూ, తినకుండానూ మనకు సంక్రాంతి వెళ్లదు. మన గ్రామాలలో అరిసెలను సామూహికంగా వండుకొంటారు. పెళ్ళిళ్లకు, పేరంటాలకూ అరిసె ఈనాటికీ తప్పనిసరే! పాపాయి నిలబడి అడుగులేస్తోందంటే సంబరంగా అరిసెలు పంచుతారు. అరిసెలమీదే నడిపిస్తారు ఇంగ్లీషు వాడికి కేక్ వాక్.

క్యాట్‌వాక్ లున్నాయి. తెలుగు వారిది అరిసె నడక! అరిసె తెలుగింటి వైభోగానికి తీపి గుర్తు. తీపి భక్ష్యాలకు రారాజు అరిసె.

ఘేవరి-పంచదార అరిసె

యోగ రత్నాకరం అనే వైద్య గ్రంథంలో పిండివంటల గురించి రెండు సూత్రాలు కనిపిస్తాయి

- "దుగ్ధాలోడిత గోధూమ శాలి పిష్టాది నిర్మితా: వాతపిత్తహరా భక్ష్యా హృద్యా శ్శుక్ర బలప్రదా:" పాలతో కలిపిన గోధుమ పిండి లేదా బియ్యం పిండితో చేసిన వంటకాలు దోషాలను కలగనీయకుండా ఉంటాయి. వాత, పిత్త దోషాలను తగ్గించి, గుండెకు మేలు చేసేవిగా, ధాతు వర్ధకంగా, బలకరంగా ఉంటాయి
- "గౌడికా గురవో భక్ష్యా వాతఘ్నా: కఫ శుక్రలా:" అంటే బెల్లంతో చేసిన భక్ష్యాలు కష్టంగా అరుగుతాయి. కానీ, వీర్యవర్ధకంగా ఉంటాయి, వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి కఫాన్ని పెంచుతాయి"

పై సూత్రాలను బట్టి రెండు విషయాలు నిర్ధారణ అవుతున్నాయి: 1)పాలతో బియ్యం పిండిని కలిపి వండితే అరిసెలు చెడు చేయకుండా ఉంటాయి. 2)నూనెకు బదులుగా నెయ్యి వాడితే అరిసెలు మేలు చేస్తాయి 3)బెల్లానికిబదులుగా పంచదార వాడితే తేలికగా అరుగుతాయి. వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ యోగరత్నాకరం వైద్య గ్రంథం "ఘేవరి" వంటకాన్ని ప్రస్తావించింది. రోకళ్లతో దంచి, వస్త్రగాలితం పట్టిన మెత్తని బియ్యప్పిండిలో మెత్తగా విసిరిన పంచదార, చిక్కగా కాచిన పాలు కలిపి బాగా మర్దించి, గుండ్రని ఆకారంలో వత్తి, నేతిలో వండితే దాన్ని ఘేవరి అంటారట. "ఘృత సంబంధమైన అరిసె" అని ఈ ఘేవరి శబ్దానికి అర్థం కావచ్చు. అరిసెలను ఘేవరి పద్ధతిలో వండుకోవటమే మేలని దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది. అరిసె తింటే ఆరునెలల రోగాలు బయట పడతాయని భయపడేవాళ్ళే ఎక్కువ. జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కష్టంగా అరిగేది ఏది తిన్నా ఆరేళ్ళ క్రితం వ్యాధులను కూడా గుర్తుకు తెస్తుంది. అరిసె అందుకు మినహాయింపు కాదు. నేతిలో వేయించిన భక్ష్యాలు పైత్య, వాతాల్ని హరిస్తాయి నూనెలో వేయించినవి కంటి చూపును చెడగొడతాయి వేడి చేస్తాయి రక్త దోషాలను పుట్టిస్తాయి అని ఈ వైద్యగ్రంథం చెప్తోంది.

అరిసెలు తిన్నాక ఏ ఇబ్బందీ కలగకుండా ఉండాలంటే ఒక చిన్న ఉపాయం ఉంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, శొంఠి ఈ నాల్గింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి ఒక చెంచా పొడిని కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని గ్లాసుమజ్జిగలో తాగండి. అరిసెలను భయపడకుండా ఆస్వాదించవచ్చు. వాటిని తిన్న తరువాత ఎలాంటి ఇబ్బందీ పెట్టకుండా హాయిగా అరుగుతాయి.

ఇడ్డెనలు

"హంసవింశతి" కావ్యంలో "బరిడ గవ్వలు జా(పట్లు నుఇడ్డెనలుతేనె తొలలు బొరుగులు", అంటూ అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు ఇడ్డెనలను ప్రస్తావించాడు. బ్రహ్మోత్తర ఖండము కావ్యంలో "పరమాన్నములు దేనె ఫలరస ప్రకరంబు లిడ్డెనల్ పులగంబు లడ్డువములు.." అంటూ, శ్రీధరమల్లె వెంకటరామకవి 'ఇడ్డెనలను ప్రస్తావించాడు. ఈ రెండు పట్టికలనూ పరిశీలిస్తే, ఇడ్డెనలను తీపి పదార్థాలతో పాటు చెప్పిన వైనం గమనించవచ్చు. బహుశా, మన పూర్వీకులు ఇడ్డెనలను తీపిగానే తినేవాళ్ళేమోనని దీన్ని బట్టి ఒక అనుమానం కలుగుతోంది. ఇప్పటి వాడకాన్ని బట్టి అప్పటి అలవాటుని చూడ కూడదు. రసమలాయి లాగా పంచదార పాకంతో గానీ, తియ్యని పాలతో గానీ, తేనెతో గానీ, ఇడ్డెనలుతినే వాళ్ళేమో! ఇప్పటికీ తమిళులు ఇడియాప్పం అనే ఇడ్డెనను పాలతో తీపి పదార్థంగానే తింటారు. ఇది ఆనాటి ఇడ్లీ పూర్వరూపం కావచ్చు.

తెలుగునాట 500 ఏళ్ళుగా ప్రసిద్ధి పొందిన ఆయుర్వేద గ్రంథం 'యోగరత్నాకరం'లో 'ఇండరీ' అనే ఒక వంటకం ఉంది. మినప్పప్పు(లేదా పెసర పప్పు)ని రుబ్బి అల్లం, జీలకర్ర కలిపి ఆవిరిమీద ఉడికించినవి ఈ ఇండరీలు. ఈ ఇండరీలనే ఆవిరి కుడుములు లేదా "వాసెనపోలి" పేర్లతో పిలిచి ఉంటారు. ఉప్పుడు రవ్వ కలపకుండా. అల్లం వగైరాలతో చేసిన ఇడ్లీ ఇది!

క్రీ.శ 1025లో చాముండరాయకవి ఇడ్లీల తయారీని వివరించాడు. మజ్జిగలో మినప్పప్పు నానబెట్టి రుబ్బి ఆవిరిమీద ఉడికించి, వాటిని తాలింపు పెట్టిన పెరుగుపచ్చడి లేదా మజ్జిగపులుసుతో నంజుకొనే వారట. క్రీ.శ. 1130లో ఆనాటి కన్నడ ప్రజల సాంఘిక జీవితానికి అద్దం పట్టిన "మానసోల్లాస" అనే విజ్ఞాన సర్వస్వ గ్రంథంలో "ఇడ్డరిక" గురించి ఉంది. రుబ్బిన మినప్పిండిలో మిరియాలపొడి, జీరా వగైరా సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపి

ఇంగువ తాలింపు పెట్టి, దాన్ని ఉండలుగా చేసి ఆవిరి మీద ఉడికించే వారని ఈ గ్రంథం పేర్కొంటోంది.

17వ శతాబ్దికి ముందు తమిళ గ్రంథాలలో ఇడ్లీ ప్రస్తావన లేదని, క్రీ.శ. 920కి చెందిన శివకోటి ఆచార్య కన్నడ "వడ్డరాధనే" గ్రంథంలో "ఇడ్డలిగే" పేరు మొదటగా పేర్కొన్నాడని ప్రసిద్ధ ఆహార చరిత్రవేత్త శ్రీ కె. టి. అచ్చయ్య వ్రాశారు. ఒక బ్రహ్మచారికి వడ్డించిన 18 రకాల వంటకాలలో ఈ "ఇడ్డలిగే" ఒకటిట! ఆ విధంగా కన్నడం వారు ఇడ్లీల సృష్టికర్తలు కావచ్చునని ఆయన అభిప్రాయం. కన్నడం "ఇడ్డళి", తమిళం "ఇడ్డలి" కాలక్రమంలో ఇడ్డిలి ఇడ్లీ గా రూపాంతరం పొంది వుండవచ్చు కంచి వరదరాజ స్వామికి కిలోన్నర బరువుగల ఇడ్లీని నైవేద్యం పెట్టే ఆచారం ఉన్నదట! బియ్యం, మినప్పప్ప నానబెట్టి రుబ్బి, పెరుగు, మిరియాలు, కొత్తిమీర, అల్లం చేర్చి ఇంగువ తాలింపు పెట్టి ఈ ఇడ్లీని తయారు చేస్తారట ఇవన్నీ ఇడ్లీ పరిణామ క్రమాన్ని సూచిస్తున్న అంశాలు.

వీటూరి వాసుదేవశాస్త్రి గారు 1938లో "వస్తు గుణప్రకాశికె వైద్య గ్రంథంలో ఇడ్డెనల గురించి వివరిస్తూ, "కాఫీ హొటళ్ళలో నిది ప్రధానమగు ఫలహారపు వస్తువు ఇరువది సంవత్సరముల నుండి దీనికి కలిగిన ప్రభావము, వ్యాప్తి వర్ణనాతీతము. దీనికై ప్రత్యేకముగ ఇడ్లీ పాత్రలు బయలు దేరినవి, నాగరికత గల ప్రతి కుటుంబములోనూ యుదయము నిడ్డెన తయారు చేయుచునే యుందురు" అని వ్రాశారు. ఈ మాటల్ని బట్టి 1920కి పూర్వం మనపూర్వులు ఇప్పటిలాగా ఇడ్లీలను తయారు చేసుకొనేవారు కాదని, ఈ పద్ధతిలో తినేవారు కాదని కూడా అర్థం అవుతోంది.

ఉడిపి కాఫీ హొటళ్ళు ఊరూరా వెలిసిన తరువాత మొత్తం దక్షిణ భారత దేశంలోనే ఇడ్లీ ఒక ప్రాథమిక వంటకంగా నిలబడిపోయింది. అట్టు, ఉప్మా, పూరీలు ఇడ్లీకి తోడైనాయి. ప్రొద్దున పూట చలిదికి బదులుగా టిఫిన్ చేయటం మొదలైంది. టిఫిన్ తిన్న తరువాత కాఫీ, టీ సేవించటం ఒక నాగరికత అయ్యింది. అనారోగ్యానికి నాగరికత అనేది పర్యాయం అయ్యింది.

ఉక్కెర

చక్కెర అనంగానే ఉక్కెర అనే జంటపదం పండితులకు అలవోకగా మనసులో మెదులుతుంది. చక్కెర పదం ఉక్కెరకు తోబుట్టువు లాంటిది. శ్రీనాథుడు సహా చాలా మంది కవులు చక్కెరనీ, ఉక్కెరనీ కలిపి జంట

పదాలుగానే ప్రయోగించారు. ముద్దుపళని కూడా రాధికా స్వాంతనంలో చక్కెర, ఉక్కెరలను కలిపి చెప్పింది.

'చక్కెరలో', నిండువెన్నెలలో', ఉక్కెరలో', యమృత ధారలో యివి యనగా' అంటూ తెనాలి అన్నయ్య సుదక్షిణా పరిణయం కావ్యంలో చక్కెరనీ ఉక్కెరనీ ప్రస్తావించాడు. 'చక్కెర ఉక్కెర పెడతాను-నీ కాలికి గజ్జెలు కడతాను" అనే పాత తెలుగు సినిమా పాట కొంతమందికి గుర్తుండే వుంటుంది. 'ఉక్కెర' ఒకప్పుడు తెలుగింట ప్రసిద్ధమైన తీపి వంటకం. ఈ తెలుగు తీపి పదార్థాన్ని తయారు చేసుకోవటం ఎలా...? ఇదీ ప్రశ్న!

మన నిఘంటువులు, ఇతర గ్రంథాలు ఉక్కెర గురించి ఇచ్చిన వివరణలు చూడండి: 1. బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి తయరు చేసిన ఆహార పదార్థం (సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు); 2. చక్కెర కలిపి వేయించిన పిండి (శబ్దార్థ చంద్రిక); 3. చక్కెర చేర్చి పొరటిన పిండి (ఆంధ్ర వాచస్పత్యం); వస్తు గుణ మహోదధి అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో 'పాలు పొయ్యిమీద పెట్టి, కాగుతున్నప్పుడు, గోధుమ పిండిగానీ, బియ్యపు పిండిగానీ కొద్ది కొద్దిగాకలిపి చక్కెర చేర్చి తగుమాత్రం నెయ్యి వేసి దింపినది ఉక్కెర అని ఉంది. కొద్దిగా యాలక్కాయల పొడి, జీడిపప్పు,కిసిమిసి పళ్ళు చేర్చుకోవచ్చు. రుచిగా ఉంటుంది. దేహపుష్టినీ బలాన్నీ, వీర్యవృద్ధినీ చేస్తుంది. చక్కని ఆహార పదార్థంగా ఉంటుందని ఉంది. దీన్నిబట్టి. ఉక్కెర ఈనాటి హల్వా లాంటివంటకమే అయి ఉంటుందని ఊహించవచ్చు.

తమిళ, కన్నడ, మళయాళ వంటకాలలో 'ఉక్కారై' కనిపిస్తుంది. ద్రవిడియన్ ఎటిమొలాజికల్ నిఘంటువు (13, పేజీ 509) ఉక్కారై, ఉక్కారి, ఉక్కలి, ఉక్కాలి అనే పేర్లున్న ఈ వంటకాల పేర్లకు తెలుగు ఉక్కెర సమానార్థకం అని, బియ్యప్పిండి, నెయ్యి వేసి వండుతారని, సంస్కృతంలో ఉత్కరిక, ఉక్కరిక, ఉక్కారిక అంటారని పేర్కొంది. ఇదే ఈనాటి హల్వా కావచ్చు.

హల్వా అనేది అరెబిక్ పదానికి తీపి అని అర్థం. 'అల్ హల్వా' అంటే తీపి వంటకం అని! బియ్యప్పిండి లేదా గోధుమ పిండితోనూ, జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా వగైరాలతోనూ హల్వాని రెండురకాలుగా వండుతారు. క్రీ.శ.1840 లో హల్వా పదం ఇంగ్లీషులోకి చేరిందని చెప్తారు అరెబిక్ పదం మనల్ని పూర్తిగా ఆక్రమించిన తర్వాత ఉక్కెర పదం క్రమేణా కనుమరుగయ్యింది.

ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు ప్రకారం, 'ఉక్' అనే ప్రోటో తెలుగు పదానికి ఉక్కపెట్టడం, వేడిపైన ఉడికించటం అనే అర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. ఉక్కెరకి ఇది మూల పదం. తెలుగు నేల మీద ఉక్కెరకు కనీసం 2,500 ఏళ్ళ ప్రాచీనత ఉండి ఉండాలని దీన్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది. ఇతర దక్షిణాది భాషల్లో 'ఉక్కారై', ఉత్తరాది బాషల్లో 'ఉత్కారిక' అనేవి ఏర్పడటానికి ఈ 'ఉక్' కారణం కావచ్చు!

తెలుగు - ఇంగ్లీష్ నిఘంటువులు ఉక్కెరని 'మక్కెరూన్'(maccaroon) అనే యూరోపియన్ల తీపి వంటకంతో పోల్చి చెప్పాయి. 'మక్కెరూన్' అంటే కొబ్బరి, జీడిపప్పు, కోడిగుడ్డు వేసి బేకింగు పద్ధతిలో చేసిన ఇటాలియన్ కేకు. బేకరీలూ, బేకింగ్ ఓవెన్లు రాక మునుపు దీన్ని ఎలా వండేవాళ్ళో తెలియదు. మక్కెరూన్లు పేరుతో ఇప్పుడు సన్నగొట్టాల ఆకారంలో వడియాలు మన మార్కెట్లలో అమ్ముతున్నారు. వాటిని పాలలో వేసి ఉడికిస్తే పాయసంలాగా ఉంటుంది. ఈ వడియాలను కూరల్లో ఇతర వంటకాల్లో వేసి వండుతున్నారు. ఇవన్నీ కొత్త పరిణామాలు. ఒక ఆంగ్ల పదం చివర 'ఊన్' అని ఉంటే, అది ఫ్రెంచి నుంచి అరువు తెచ్చుకున్న 15వ శతాబ్దినాటి ఆంగ్ల పదం కావచ్చునని ఆంగ్ల భాషా పండితులు చెప్తారు. 15వ శతాబ్దికి ముందు 'మక్కెరూన్' (మక్కెర+ఊన్) హల్వాలాగా పాలలో చక్కెర, పిండి కలిపి ఉడికించిన వంటకమే అయి ఉండవచ్చు.

ఉక్కెర గురించి వివిధ నిఘంటువులు రకరకాలుగా పేర్కొనడానికి వివిధ ప్రాంతాలలో ఉక్కెరని వేర్వేరు పద్ధతులలో వండుకోవటం కారణం కావచ్చు. ఉదాహరణకు మెత్తగా ఉడికిస్తే హల్వా అంటున్నాం. ఇంకాసేపు పొయ్యిమీద ఉంచి వేయిస్తే బాగా గట్టి పడుతుంది. అరబ్బులు ఇలా గట్టిగా వండిన దాన్ని 'డొడోల్' అంటారు. మన స్వీట్ షాపులవాళ్ళు తయారు చేసే కాజు బర్ఫీ లాంటి వంటకాలు ఇలాంటివే! పాలు తక్కువ పోసి వేయిస్తే పొడిపొడిగా ఉంటుంది. ఇది మరొక పద్ధతి.

తమిళులు ఉక్కారైని బియ్యం, పెసరపప్పు కలిపి బెల్లం, నెయ్యి వేసి ముద్దగా ఉడికిస్తారు ఇవన్నీ ప్రాంతీయ భేదాలు అంతే! మౌలికంగా ఉక్కెర తెలుగువారి హల్వా అనేది వాస్తవం. ఎదిగే పిల్లలకు, దీర్ఘవ్యాధి పీడితులకూ, ఇది బలకర ఔషధం. జబ్బు పడి లేచిన వారికి తక్షణ శక్తినిస్తుంది. త్వరగా అలిసిపోతున్నా మనుకొనేవారికి మంచి టానిక్ లాగా పనిచేస్తుంది. బాలింతలకు నడుము కట్టు బలంగా ఉండేలా తోడ్పడుతుంది. క్షయ

రోగులకు. క్షీణిస్తున్న వారికి దీన్ని తప్పనిసరిగా తినిపిస్తే మంచిది. జీర్ణ శక్తిననుసరించి దీన్ని తీసుకోవటం అవసరంరాగి పిండితో ఉక్కెర తయారు చెసుకొంటే మరింత ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది.

ఉప్పిండి-ఉప్పుటుండలు

తెలుగువారి పేరు చెప్పగానే గోంగూర, పులిహూర, గారెలు గుర్తు కొచ్చినట్టే, కన్నడిగులనగానే జొన్న రొట్టె, రాగి ముద్ద, మసాలాదోశ, మద్దూరు వడలు గుర్తుకొస్తాయి వాళ్ళకు "ఉప్పిట్టు" ఎంతో ఇష్టమైన ఆహార పదార్థం. తెలుగువాళ్ళు దాన్ని ఉప్పిండి అంటారు. ఇది దక్షిణాది ప్రజల ప్రాచీన వంటకం.

ఈ ఉప్పిడి ఏమిటీ? ఉప్పిడి(ఉప్పు+ ఇడి) = ఉప్పు లేనిది. ఉప్పిడిచప్పిడి మాటలు అంటే రుచించనివి, సంచలనం లేనివి అని అర్థం. ఉప్పిడిచప్పిడి అనేది ఒక జంటపదం. ఉప్పిడిచప్పిడి లేకపోతే సంచలనాలుండవన్నమాట!

తెలుగులో ఉప్పిడి, తమిళంలో ఉప్పిలి, కన్నడంలో ఉప్పిట్టు అంటే ఉప్పులేని చప్పిడి వంటకం అని అర్థం. ఉప్పిడి పదం నన్నయగారి ప్రయోగమే! కాబట్టి వెయ్యేళ్ళకన్నా ముందు నాటి వంటకం అని అర్థం అవుతోంది. క్రమేణా ఈ ఉప్పిడి పదం ఉపవాసానికి పర్యాయంగా మారింది! ఉప్పిడి ఉపవాసం అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది. "ఓర్పు మైనుప్పిండి యుపవాస ముండనీ మగనాలి సరిపోల్చ దగరు విధవ" అంటూ, కాశీఖండంలో శ్రీనాథుడు శరీర వాంఛలన్నీ చంపుకొని, ఉప్పిడి ఉపవాసం చేసే విధవలకుగల అమితమైన ఓర్పుని ప్రశంసించాడు. దీన్నిబట్టి స్థూలకాయం తగ్గేందుకు డైటింగ్ చేసేవారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడ వచ్చునని అర్థం అవుతోంది.

నిజానికి ఉప్పిడి, ఉప్పిండి రెండూ కూడా బియ్యానికి సంబంధించిన పదాలే కాబట్టి, ఉప్పు లేకుండా బియ్యపు పిండితో చేసే ఒక వంటకం అనే అర్థం స్థిరపడిది. ఉప్పు అనే పదానికి లవణం అనే అర్థంతో పాటు, ద్రావిడ మూలంలో ఉడక బెట్టటం అని కూడా ఉంది. ఉప్పుడు అంటే, ఉడికించిన, కాల్చిన, వండిన అని! ఉడికించిన బియ్యాన్ని ఉప్పుడు బియ్యం అంటారు. ఉప్పుడు బియ్యపు రవ్వని ఉప్పుడు రవ్వ అంటున్నాం. దానితో ఇడ్లీలు

తయారు చేస్తారు బియ్యాన్ని ఉడికించి ఎండిస్తే కొద్దిగా పులుస్తాయి దానివలన ఈస్ట్ ఏర్పడి, అరుగుదల ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఈ ఉప్పుడు పిండిలో నెయ్యి, బెల్లం కలిపి ఉండలు కట్టుకొని తింటే రక్త మొలలు తగ్గుతాయని ఒక చిట్కా వైద్యం!

ఇక్కడ ఉప్పు ప్రధానం కాదు. చప్పిడిగా తినాలి. నూనెలో వేయించకుండా, చింతపండు, మషాలాలు లేకుండా వంట చేస్తే దాన్ని చప్పిడి వంటకం అంటారు. ఇవేవీ లేక పోయినా ఉప్పిండి రుచిగానే ఉంటుంది. కడుపు నిండు తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. తిన్న తరువాత భుక్తాయాసం కలగకుండా చేస్తుంది.

కన్నడం వారు ఉప్పిట్టు లేదా ఉప్పిండిని బియ్యపు రవ్వ, పెసరపప్పు కలిపి తాలింపు వేసి ఉడికించి తయారు చేస్తారు తమిళులు కేవలం బియ్యపు రవ్వతో చేసిన వంటకాన్ని ఉప్పుమా, ఉప్పుమావు అని పిలుస్తారు ఉడికించిన పిండి అని దీని అర్థం. ఉప్మా అనే పేరు ఆ విధంగా ఆధునిక యుగంలో స్థిరపడింది. క్రమేణా, బొంబాయిరవ్వ(సూజీ) వాడకంలో కొచ్చింది. బొంబాయిరవ్వను ఉడికించిన దాన్నే ఉప్మా అంటారనే ఒక బలమైన అభిప్రాయం ఏర్పడింది. మన ఉప్పిండి అనే ఉప్మాని మనం మరిచిపోయాం!

ఉప్మా

ఫ్లో యిడ్ కార్డొజ్ అనే వంటొచ్చిన ఒక మగాడు ఉప్మాని తయారు చేసి, లాస్ ఏంజిలోస్ అంతర్జాతీయ వంటకాల పోటీలలో లక్షడాలర్ల బహుమతి గెలుచుకున్నట్టు, 2011 జూన్ 18న ఒక వార్త వచ్చింది. తెలుగు పత్రికలు ఈ వార్తని ఉప్మాకి అరుదైన గౌరవంగా ప్రకటించాయి. కానీ, కొన్ని ఆంగ్ల పత్రికలు, వార్తల వెబ్ సైట్లు అత్యుత్సాహం ప్రదర్శించి, ఉప్మా అనే తమిళ వంటకాన్నే అతను వండినట్టు పేర్కొన్నాయి. అంతేకాదు, ఉప్పు+మావు=ఉప్పు కలిపిన పిండి అనే అర్థాన్ని ఉప్మాకు కల్పించి మరీ వార్తను రాశాయి. నిజానికి ఉప్మా అనే పేరుకీ, ఉప్పుకీ ఏ విధమైన సంబంధం లేదు.

ఉప్పు అనే పదానికి తెలుగులో లవణంతో పాటుగా ఉడకపెట్టడం, కాల్చటం, తాపం అనే అర్థాలు కూడా కనిపిస్తాయి సముద్రపు నీటిని ఉడికించి లేదా. ఎండించి తీసినది. కాబట్టి, అది ఉప్పు అయ్యింది.

ఉప్పరి(ఉప్పు+అరి) అంటే, కాలినది అని! తప్తం అనేదానికి ఇది సరయిన తెలుగు అర్థం.

ఉప్పుడు బియ్యం అంటే, ఉడికించిన బియ్యం.

అలా ఉడికించటానికి ఉపయోగించే కుండని ఉప్పుకుండ అంటారు. ఉడికించిన పిండిని ఉప్పినపిండి అంటారు. దీన్నే ఉప్పుడు పిండి, ఉప్పిండి, ఉప్పిడి అని కూడా పిలుస్తారు ఇడి అంటే పిండి. ఉప్పిడి అంటే ఉడికించిన పిండి.

తమిళంలో ఇటి అంటే, బియ్యం లేదా జొన్న లేదా రాగుల పిండి (DEDR 439). ఉడికించిన పిండిని ఇటియాల్ అంటారు. ఇటియప్పమ్ అంటే ఆవిరిమీద ఉడికించిన బియ్యపు పిండి వంటకం.

తెలుగులో ఇడి, ఇడికుడక, ఇడికుడుము పేర్లతో ఇడ్లీలు కుడుములూ మన పూర్వులు తయారు చేసుకున్నారు ఆ వారసత్వం మనకు ఉన్నదన్న సంగతి మనం మరిచి పోయాం.

ఈ ఇడి పదానికి ఉడికించటం అనే అర్థంలో ఉప్పు పదం చేరింది. ఉడికించిన పిండిని ఉప్పిడి లేదా ఉప్పుడు పిండి అన్నారు. ఉప్పు+మావులో ఉప్పు అంటే ఉడికించిన, మావు అంటే పిండి. అదే ఉప్మా పదానికి మూలం. ఉప్మా ద్రావిడులు అందరి ఉమ్మడి ఆస్థి.

ఈ మధ్య కాలంలో ఉప్మా ఉపాహారాలకు రారాజు అయ్యింది. దేశ వ్యాప్తంగా ఉప్పుమావు, ఉప్పిట్టు, ఖర్ బాత్, ఉపీత్ పేర్లు వివిధ ప్రాంతల్లో కనిపిస్తాయి గోధుమ రవ్వ ఉప్మా, మొక్కజొన్నరవ్వ ఉప్మా, పెసర రవ్వ ఉప్మా, నవధాన్యాల ఉప్మా, ఉలవల ఉప్మాలు ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఉప్మాని భారతీయులందరూ ఇష్టంగా తింటున్నారు.

ఉప్మా రుచి అంతా దానికి పెట్టిన తాలింపులోనే ఉంది. అది బొంబాయి రవ్వ కావచ్చు, రాగి పిండి కావచ్చు, పెసలు రవ్వ ఆడించి చేసింది కావచ్చు. దేని రుచి దానిదైనా, అసలు రుచి దాని తాలింపుదే! కాబట్టి, బొంబాయి రవ్వతో మాత్రమే ఉప్మా చేసుకోవాలనే నియమం ఏదీ లేదు.

ఊరుగాయలు-ఊరుపండ్లు

అకస్మాత్తుగా అమ్మవారు ప్రత్యక్షమై, ఒక పాత్రలో ఆవకాయనీ, ఇంకో పాత్రలో అమృతాన్ని చూపించి, నరుడా ఏది కావాలి...? అనడిగితే

ఆవకాయనే కోరేవాడు తెలుగు వాడు! ఊరుగాయ అంటే, మనకు అంత ప్రాణప్రదం.

"ఆలు ఫలములు పెడనీళ్ళు పానకములు నూరుబండ్లూ రుగాయలు త్రైరుపొంటి..." అంటూ 'ఘటికాచల మహాత్మ్యం" కావ్యంలో తెనాలి రామకృష్ణు డూ, "ఊరుబిండ్లూ రుగాయలు బజ్జుల్ దధి పిండ ఖండములు నందార్పించెన్ దగన్" అని "రాజ శేఖర చరిత్ర"లో మాదయగారి మల్లన ఊరుగాయలను ప్రస్తా మించారు. 17వ శతాబ్ది నాటి శివతత్వరత్నాకరం గ్రంథంలో కేలడి బసవరాజ ఐదు రకాల ఊరుగాయలనూ, 15వ శతాబ్ది నాటి కన్నడ గురులింగదేశిక రచన లింగపురాణంలో 50 రకాల ఊరగాయలనూ పేర్కొన్నట్టు కేటీ అచ్చయ్య హిస్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్ గ్రంథంలో ఉదహరించారు.

ఇప్పటికి 2,000 ఏళ్ళకన్నా ముందే, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మానవులు ఊరుగాయల్ని తినటం మొదలు పెట్టారు పాత నిబంధన గ్రంథం(ఈశయ్య)లో దోసావకాయ ప్రస్తా వన ఉందనీ, క్లియోపాత్రకు దోస ఊరుగాయ ఇష్టం అనీ చరిత్ర వేత్తలు చెప్తారు దక్షిణాదిలో ఊరుగాయలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ ఊరుగాయలను తెలుగు తమిళ, మళయాళీ లందరూ ఒకేతీరున పెట్టుకోవటాన్ని బట్టి, ఊరుగాయలను ఈ దేశంలో ద్రావిడులే వ్యాప్తి లోకితెచ్చి ఉంటారని భావించవచ్చు.

మధ్యయుగాలలో ఆంగ్లేయులు ఊరుగాయల రుచిని పసిగట్టారు పెకిల్లే అనే పేరుతో వాటిని పిలిచేవారు. 18వ శతాబ్దిలో భారతీయ ఊరుగాయలతో యూరోపియన్లకు పరిచయం పెరిగిన తరువాత పెకిల్లే పదం పికిల్ గా మారిందని వర్డ్ ఆరిజన్ గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. కోపం వచ్చినప్పుడు మనం "ఉప్పుపాతరేస్తా" అన్నట్టే, బుద్ధి చెప్పటానికి ఇంగ్లీష్ వాళ్ళు "pickle" అంటారు.

సంస్కృతంలో సంధానిక అంటే A kind of pickle or sauce అని ఆప్టే (1621) నిఘంటువు పేర్కొంది. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఊరుగాయ అనీ, కన్నడ భాషలో ఉప్పింకాయ అనీ అంటారు. "తుళు"లో ఉప్పడ్, గుజరాతీలో అథాను, గూండస్, చుండో పేర్లతో పిలుస్తారు మరాఠీలో లోణచె, ఓలవణ పేర్లతో పిలుస్తారు బెంగాలీ, హిందీ, ఉరుదూ, అస్సామీ భాషల్లో అచార్ అంటే ఊరుగాయ. ఇది పోర్చుగీసులకు సంబంధించిన పదం కావచ్చు. 1563లో పోర్చుగీసులు పచ్చి జీడిపప్పుని ఉప్పునీళ్ళలో ఊరవేసి మొదటగా ఒకరకమైన

ఊరగాయని తయారు చేసి, దానికి అచార్ పేరు పెట్టారని కే టీ అచ్చయ్యగారు "భారతీయ ఆహార చరిత్ర నిఘంటువు"లో పేర్కొన్నారు. మలేషియా, థాయి, దేశాలలో మామిడి ఆవకాయని అచార్ అనే పేరుతో పిలవటం మొదలు పెట్టారట ఇది పర్షియన్ పదం అని కొందరి భావన. హబ్సన్-జాబ్సన్ నిఘంటువు లాటిన్ పదం "అచిటేరియ" లోంచి ఇది ఏర్పడి ఉండవచ్చునని పేర్కొంది. స్పానిష్ అక్సా(చిల్లీ)లోంచి అచార్ ఏర్పడి ఉండవచ్చు కూడా!. ప్రాచీన అమెరికన్ రెడ్డిండియన్ భాషల్లో ఆక్సి, అహి, అచి పదాలు పచ్చడినే సూచిస్తాయి అచ్చడ్, అచర్, పచ్చడి పదాలు ద్రావిడ మూలంలోంచి పుట్టిన పదాలు కావచ్చు.

పళ్ళూ, కాయలూ, మాంసం దొరకని కాలంలో కూడా వాటిని కమ్మగా తినేందుకు ఈ ఊరుగాయ ప్రక్రియ ఉపయోగ పడుతుంది. రకరకాల కాయలను ముక్కలుగా తరిగి ఊరపెడతారు. కాబట్టి, ఊరుగాయ అయ్యింది. అలాగే, ఏదైనా పండుని ఊరబెడితే అది ఊరుపండు అవుతుంది. మాంసాన్ని ఊరబెడితే ఊరుమాంసం అనాలి. అయితే అన్నింటికీ ఊరుగాయ అనే పేరే వాడుతున్నాం.

ఊరుబెట్టటం అనేది ఒక ప్రక్రియ. తరిగిన ముక్కలకు ఉప్పు పట్టించి నిలవబెడితే, ముక్కల లోంచి నీరంతా బయటకు వచ్చేస్తుంది. ఇది osmosis అనే ఊరుబెట్టే ప్రక్రియ. ఇలా నీటిని తీసేసిన క్యాబేజీని sauerkraut లేదా చౌక్రౌట్ అంటారు. చౌక్రోట్ అంటే క్యాబేజి ఊరగాయ.

ఊరుగాయల్లో ఉత్తమమైనది ఉసిరికాయతో పెట్టిన ఊరుగాయ. దీన్ని తొక్కుడు పచ్చడి, నల్లపచ్చడిఅని కూడా పిలుస్తారు ఉసిరికాయ లోపలి గింజలు తీసేసి ఉప్పుకలిపి ఊరబెట్టి, ఈ ఊరుగాయను తయారు చేస్తారు పాత ఉసిరి తొక్కు, చింతకాయ తొక్కు, మామిడి తొక్కు అపకారం చేయకుండా ఉంటాయి. చింతకాయ, గోంగూర, మామిడికాయ, వెలక్కాయ, టమోటా, కంద, వంకాయి, దోస, నిమ్మ, కాకర ఇలా రకరకాల కాయగూరలతో లేదా పళ్ళతో ఊరుగాయలు పెడుతుంటారు. ఈ ప్రక్రియలో ఊరుగాయలు చాలా రోజులు నిలవుంటాయి. జాగ్రత్తగా జాడీలో వాసెన గట్టి ఆరు నెలలు బాగా మాగేలా చేస్తారు ఎప్పటికప్పుడు కొద్దిగా ఇవతలకు తీసి, కొత్తిమీర, వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటూ ఉంటారు. ఇలా పెట్టిన ఊరుగాయలు పేగులకు బలం ఇచ్చి విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి జీర్ణశక్తిని కాపాడతాయి.

బొప్పాయి, సొర, బీర, బూడిదగుమ్మడి, ద్రాక్ష, అరటి లాంటి కూరగాయ లన్నింటితోనూ కమ్మని ఊరుగాయలు పెట్టుకోవచ్చు. కానీ ఇప్పుడు మనం ఊరుగాయలను పెడుతోన్న పద్ధతి వేరు. మిరపకారం కనుగొన్న తరువాత మనం అలవరచుకున్న పద్ధతి ఇది. ఇవి పులవబెట్టే ప్రక్రియలో పెదుతున్నవి. పులవబెట్టటం వేరు, ఊరబెట్టటం వేరు. మాగాయి ముక్కలలో నీరు తీసేసి, ముక్కలను ఎండించిన తరువాత మళ్ళీ ఆ ముక్కలను ఆ ఊటలోనే నానబెడుతున్నారు. ఎందుకంటే ఎక్కువ పులుపు రావాలని. పులుపు చాలకపోతే నిమ్మ రసం తెచ్చి కలపటం కూడా చేస్తున్నారు. ఇదంతా పులుపు మీద వెర్రి వ్యామోహం వలన కలిగిన ఒక వింత అలవాటు. ఆనాడు క్లియోపాత్ర మెచ్చుకొన్నది మనం ఉసిరి తొక్కు పచ్చడిలా పెట్టుకునే కీరదోస లేదా దోసపండుతో పెట్టిన ఊరుగాయని. ఇప్పుడు ఈ దోస ఊరుగాయ స్థానంలో దోసావకాయ చేరింది.

1881నాటి న్యూయార్క్ టైమ్స్ సంచిక నిమ్మకాయతో ఊరుగాయ పెట్టుకొనే ఒక భారతీయ విధానం గురించి వ్రాసింది. దాని సారాంశం ఇది: కారుప్పు అనేది ఎక్కువ ఉప్పగా ఉండే ఒక లవణం. కిరాణా కొట్లలో దొరుకుతుంది. దాన్ని నీళ్ళలో బాగా కలిపి నిమ్మకాయ ముక్కలు వేస్తే మునగనంత ఎక్కువ సాంద్రత కలిగిన ద్రావణాన్ని తయారు చేస్తారు నిమ్మకాయ ముక్కల మీద బరువుంచి ఒక వారం రోజులపాటు ఆ ద్రావణంలో నిలవ ఉంచుతారు. అప్పుడు నిమ్మకాయ లోపలి అపకారంచేసే అంశాలు బయటి కొచ్చేస్తాయి పులుపు కూడా తగ్గుతుంది. సి విటమిన్ తదితర పోషకాలు మాత్రం ముక్కలలోనే పదిలంగా ఉంటాయి. వాటిని ఉప్పు నీటి లోంచి ఇవతలకు తీసి, ధనియాల పొడి, మెంతి పొడి వగయిరా రుచికొద్దీ కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటే, నిమ్మ ఊరుగాయ ఆరోగ్య దాయకంగా ఉంటుంది. 18వ శతాబ్దిలో ఈ ఊరుగాయని బ్రిటిష్ వాళ్ళు అమెరికాకు తీసుకెళ్ళి పరిచయం చేశారని న్యూయార్క్ టైమ్స్ పత్రిక రాసింది.

1869లో ఆలివ్ పికిల్ కంపెనీ వాణిజ్య పరంగా పచ్చళ్ళను తయారు చేసి అమ్మటం మొదలు పెట్టిన తొలి కంపెనీగా ఆహార చరిత్ర చెప్తోంది. పులియకుండా ఊరుగాయలు పెట్టుకోటమే తెలివైన పని!

ఊర్పు-పడిదెం

''మేలింపు చవి గుల్కు తాలింపు వంకాయ యూర్పులు గొనియాడ నేర్పు గలదే...''-అని రాజవాహన విజయం అనే కావ్యంలో కాకుమాని మూర్తికవి నోరూరించే 'తాలింపు వంకాయ ఉర్పు' గురించి ప్రస్తావించాడు ఈ ఉర్పుని పొగడటానికి నేర్పు కావాలిట. శుకసప్తతి కావ్యంలో కదిరీపతి నాయకుడు "ఒఱపు దనరార జేపల యూర్పు గూర యిడిన" అంటూ చేపల ఉర్పు గురించి గొప్పగా చెప్పాడు. దీన్ని బట్టి మధ్య యుగాలలో ఉర్పు అనేది గొప్ప వంటకంగా ప్రసిద్ధి చెంది ఉండాలి! ఉర్పు పేరు ప్రస్తుతంవాడకంలో లేదు కాబట్టి, దాన్ని ఎలా వండుకునేవారో తెలియదు.

శబ్దార్థచంద్రిక ఒక అడుగు ముందుకు వేసి, పడిదం వంటి వంటకమే ఇదని పేర్కొంది. పడిదం అంటే ఏమిటో తెలిస్తే ఉర్పు గురించి ఆలోచించే అవకాశం కలుగుతుంది. 'చప్పుడుగాఁగ నాస్వాదించి జుఱ్ఱుజుఱ్ఱున బడిదంబు జుఱ్ఱుచు గఱ్ఱుగఱ్ఱున ద్రేన్చుచు.''అని పాల్కురికి సోమనాథకవి 'పడిదం' అనే వంటకం గురించి ''పండితారాధ్యుల చరిత్ర''లో పేర్కొన్నాడు. జుఱ్ఱు జుఱ్ఱున చప్పుడుచేస్తూ, గఱ్ఱుగఱ్ఱున త్రేనుస్తూ పడిదాన్ని ఆస్వాదిస్తూ తీసుకున్నారట. దీన్నిబట్టి ఈ వంటకాన్ని వెయ్యేళ్ళ నుంచీ తెలుగు ప్రజలు ఇష్టంగా తిన్నారన్నది వస్తవం. అది జుఱ్ఱుకొని తినేదని కూడా అర్థం అవుతోంది.

శ్రీనాథుడు "జవ్వాది గస్తూరి గొఱంత పఱుచు వెన్న పడిదెంబు బొబ్బిల విద్రిచి విద్రిచి'' అని వెన్నపడిదెం వంటకాన్ని ప్రస్తుతించాడు. జవ్వాది, కస్తూరిలాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు ఈ పడిదం ముందు చిన్నబోతాయట! అంతటి కమ్మనైన, సుగంధ భరితమైన దివ్య వంటకం పడిదెం. దాన్ని వెన్నపూసతో నంజుకొంటే అదే వెన్నపడిదెం!

ఉర్పుకోసం వెదికితే పడిదం దొరికింది గానీ, వాటి వివరాలు ఇంతకన్నా తెలియరాలేదు. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజి అనే గ్రంథంలో "ఉర్" అనే ద్రావిడ మూల రూపానికి to grieve, sorrow అనే అర్థాలు కూడాన్నాయి. అంతర్జాతీయ భాషావేత్త భద్రిరాజు కృష్ణమూర్తిగారు 'ఉరియు' అనే తెలుగు పదానికి to burn అర్థాన్ని సూచించారు. కన్నడంలో ఉరలు అంటే to burn, be ablaze అర్థాలు కనిపిస్తాయి తాపం, పరితాపం అనే సంస్కృత పదాలకు తెలుగులో ఉర్పు సమానార్థకం. ఉమ్మలింత, ఉమ్మలింపు, ఉమ్మలిక పదాలు దీన్ని బట్టే ఏర్పడి ఉండవచ్చు. తమిళంలో ఉరు అంటే to burn, smart, be angry అనే అర్థాలు ఉన్నాయి. ఉరుప్పం, ఉరుప్ప అంటే, తీవ్ర ఆగ్రహం!

ఉరుమం అంటే అమితంగా ఉక్క పోయటం. స్వేదన ప్రక్రియ అంటే ఆవిరిమీద వండటాన్ని ఉక్కబెట్టటం అంటారు. ఇడ్లీలను ఉండ్రాళ్ళను ఉక్కబెట్టి వండుతారు. ప్రెషర్ కుక్కర్లో వంటకాలన్నీ ఉక్కబెట్టినవే గోండుల భాషలో కూడా ఉర్పు అంటే to boil అనే అర్థమే కనిపిస్తు ంది ఈ భాషలో ఊర్పు అంటే ఆవిరి. తెలుగులో తేలికగా వేగటాన్ని లేదా కాలటాన్ని 'ఉర్వెలుట' అంటారు.

వంగ, బెండ, అరటి, దోసకాయ లాంటి కూర గాయలను కుమ్ములో పెట్టిగానీ సన్నని సెగన నిప్పులమీద ఉంచిగానీ కాలనివ్వాలి లేదా మగ్గనివ్వాలి. ఆ విధంగా ఊర్వెలిన కాయని చిదిమి, అందులో పరిమితంగా పులుపు కలిపి తాలింపు పెట్టిన కమ్మని వంటకాన్ని 'ఊర్పు' గా పిలిచి ఉంటారు. ఆ పేరుని మరిచిపోయి మనం ఇపుడు పచ్చిపులుసు అంటున్నాం.

ఊర్పు కన్నా ముందు దీన్ని పడిదెం అన్నారు. పడిదెం వంటకాన్ని వెన్నపూసతో జుర్రుకుంటూ తిన్నారని సోమనాథుని వర్ణన బట్టి అర్థం అవుతుంది. ఉలవచారుని వెన్నతో తిన్నట్లు గానే చాలామంది పచ్చిపులుసును వెన్నతోనే తింటారు.

వంకాయ ఊర్పు, దోసకాయ ఊర్పు, వెలగ పండు ఊర్పు, అరటికాయ ఊర్పు, మామిడికాయ ఊర్పు, బెండ కాయ ఊర్పు, కాకరకాయ ఊర్పు ఇవన్నీ ఊర్పు, పడిదెం లేదా పచ్చి పులుసుల్లో రకాలు. పులుపుని పరిమితంగా వాడితే, ఊర్పు ఆరోగ్యానికి మంచిదే! అట్లతద్ది నాడు తెల్లవారు ఝామునే అన్నం తినే ఆచారం ఉంది. పొట్లకాయకూర, కందిపచ్చడి, పచ్చి పులుసు ఆ సమయంలో తప్పనిసరిగా తింటూ ఉంటారు.

కిచ్చడి, కిచ్చిడి

"చారులు దియ్యగూరలు బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులును..." అంటూ, కాశీఖండం(7-186)లో శ్రీనాథుడు అనేక రకాల పచ్చళ్ళు, కిచ్చళ్ళు, బజ్జులను విందు భోజనంలో వడ్డించినట్టు వర్ణించాడు. పచ్చడి. కిచ్చడి, బజ్జు ఇవి ఇంచుమించు ఒకే తరహా వంటకాలుగా కనిపిస్తాయి వీటిలో పచ్చడి అంటే రోటి పచ్చడి. బజ్జు అంటే, వంకాయ, వెలక్కాయ, దోసకాయ లాంటి కూరగాయల్ని నిప్పులమీద కాల్చి తయారు చేసిన పచ్చడి. మరి, కిచ్చడి ఏమిటి?

ఉత్తర రామాయణంలో కంకంటి పాపరాజు 'సద్యో:ఘృతాలు, జక్కెరలు, పచ్చళ్ళు, కిచ్చళ్ళు...' అంటూ, కిచ్చళ్ళను ప్రస్తావించారు. సద్యో:ఘృతం అంటే, అప్పుడే కాచిన తాజా నెయ్యి. చక్కెరలు అంటే, స్వీట్లు. ఆ తర్వాత పచ్చళ్ళు-కిచ్చళ్ళను పేర్కొన్నారు. పచ్చడి-కిచ్చడి జంట పదాన్ని తమిళులు, మళయాళీలు ఆలం కారికంగా ప్రయోగిస్తా రు

కిచ్చిడీనే కిచ్చడి అనటం తొందరపాటు అవుతుంది. అవి రెండూ వేర్వేరు వంటకాలు. మళయాళీలకు కిచ్చడి అంటే, పెరుగు లేదా మజ్జిగతో చేసిన వంటకం. గుజరాత్ లోని 'కపాడి' ప్రజలు రొటీలతో పాటు 'కిచ్చడి' అనే పెరుగు పచ్చడిని నంజుకొని తింటారని 'యాంథ్రపోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా' వారి పీపుల్ ఆఫ్ ఇండియా-గుజరాత్' (కె.ఎస్.సింగ్) అనే గ్రంథంలో కపాడీల గురించి చెప్పిన అధ్యాయంలో ఉంది. దీన్నిబట్టి, ఆరువందల ఏళ్ళనాటి శ్రీనాథుడు వర్ణించిన 'బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులు'లో కిచ్చడి పెరుగు పచ్చడేనని స్పష్టం అవుతోంది.

కూరగాయలను రోట్లో వేసి నూరితే అది రోటి పచ్చడి. కూరగాయని కాల్చి నూరి చేసినది బజ్జి లేదా బజ్జీ పచ్చడి. ఉడికించిన కూరగాయల ముక్కల్ని పులవని పెరుగు లేదా చిక్కని మజ్జిగలో కలిపి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసింది కిచ్చడి అనే పెరుగు పచ్చడి. పెరుగులో నొరకాయ తురుముగానీ, బూడిద గుమ్మడికాయ తురుముగానీ కలిపి ఉడికించ కుండానే తినవచ్చు. రుచికరంగా ఉంటుంది. అరటికాయ గానీ, బంగాళా దుంపలు లేదా చిలగడ దుంపల ముక్కలు గానీ, వంకాయ బెండకాయ దొండకాయ ముక్కలు గానీ, మీకు ఇష్టమైన ఏ కూరగాయ నైనాసరే ముందుగానే ఉడికించి పెరుగులో కలిపి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు లాంటివి చేర్చి కమ్మగా తాలింపు పెట్టి కిచ్చడిని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇంతకు మించి చలవ చేసే వంటకం ఇంకొకటి దొరకదు. అలిసి ఇంటికి వచ్చిన పిల్లలకు పెద్దలక్కూడా పెట్టదగిన మంచి ఆహార పదార్థం ఇది

కూర ఎక్కువగా, అన్నం తక్కువగా తినమని వైద్యులు సలహా ఇస్తుంటారు. అందుకు కిచ్చడి ఒక మంచి ఉపాయం. జీర్ణకోశ వ్యాధులున్నవారికి ఇది మేలు చేస్తుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఇదే అసలైన ఔషధం. పేగుపూత, గ్యాసు ట్రబుల్ మొదలయిన వ్యాధులలో ఇది మేలు చేస్తుంది. ఆకలి సరిగా లేదనుకొనేవారు ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలాంటి ఆకల్ని చంపే టిఫిన్లను ఆపేసి, ఉదయంపూట కిచ్చడిని తింటే తేలికగా

అరుగుతుంది. కావాలంటే రాగిరొట్టెతో నంజుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధీ, స్థూలకాయం, బీపీ, కీళ్ళవాతం వ్యాధులతో బాధపడే వారికి కిచ్చడి గొప్ప ఔషధం.

గారెలు-వడలు

తింటే గారెలు తినాలి, వింటే భారతం వినాలి అనే తెలుగు సామెత విననివాళ్ళుండరు. తెలుగు వాళ్ళకు ఈ గారెలు ఇంత ఇష్టమైన వంటకం ఎలా అయ్యాయో విశేషమే! "తినగ తినగ గారెలు చేదు" అనే సామెత కూడా ఉంది. ఇది కూడా కంఠపర్యంతం గారెల్ని ఇష్టంగా తినడానికి సంబంధించిన సామెతే! తంతే, గారెల బుట్టలో పడ్డవాడికి లాటరీ దక్కినట్టే!

"కుడుముల్ గారెలు బెల్లపుమండిగెలు" "కలమాన్నంబుల్ పప్పులన్న ములున్ గారెలు బూరెలు చారులు మోరులు" "గారెలు బూరెలు మోరుండలు" అంటూ మన కవులు కూడా గారెల పట్ల తమ ఇష్టాన్ని చాటుకొన్నారు. గారె, గారి, గారియ, గార్య అనేవి పర్యాయ పదాలు. గారె అంటే ఒక భక్ష్య విశేషం, మినప పిండితో వండేది అనే అర్థాలను మాత్రమే నిఘంటువులు ఇస్తోన్నాయి సంస్కృతంలో ఘురికా, ఘూరి పేర్లతో పిలుస్తారు ప్రాకృతంలో ఘురియా అంటే మృష్టాన్న భోజనం అని అర్థం. గారె అనే పిలుపులో కనిపించే తెలుగుదనం వడై అనటంలో ఉంటుందా...?

దేశమంతా వడ అనే అంటోంది. వడలూ గారెలూ రెండూ తెలుగులో సమాన ప్రాచుర్యం కలిగిన పేర్లే! రెండింటికీ తేడా చూపించాలనుకొంటే అచ్చంగా మినప్పప్పుతో మాత్రమే తయారయ్యేవి గారెలని శబ్ద రత్నాకరం పేర్కొంది కాబట్టి, ఇతర పప్పులూ, కూరగాయలు వగైరా చేర్చి, చిల్లు పెట్టకుండా వండినది "వడ" అనవచ్చు. చిల్లు పెట్టి వండితే గారె అనీ, చిల్లు పెట్టకుండా పలుచగా వేస్తే వడలు అనీ, ముద్దగా వేస్తే బజ్జీ లేదా బోండాం అనే పేర్లు ప్రస్తుతం వ్యాప్తిలో ఉన్నాయి. మౌలికంగా వీటన్నింటి ప్రాథమిక రూపం ప్రాచీనమైన గారె మాత్రమే! వడియం, వడ శబ్దాలు ఒకే అర్థంలో ఏర్పడ్డవే. రుబ్బిన పిండిని అప్పటికప్పుడు వేయిస్తే వడలు, ఎండించి వేయిస్తే వడియాలు అంటున్నాం.

పితృకర్మల సమయంలో వండే ఆహార పదార్థాలు తప్పనిసరిగా మన ప్రాచీనమైనవే అయి ఉంటాయి. చిల్లు గారెలను తద్దినాలలో తప్పనిసరిగా వాడటం వలన చాలామంది సంప్రదాయవాదులు శుభకార్యాలకూ, విందు

భోజనాలకూ, గారెలు వడ్డించటాన్ని ఇష్టపడేవారు కాదు. అందుకని చిల్లు పెట్టని గారెలు వ్యాప్తిలోకి వచ్చి ఉంటాయి. పెసరపప్పు గానీ, శనగపప్పు గానీ, అల్లం, మిర్చి, ఉల్లి, కొత్తిమీర, పొదీనా లాంటివి గానీ కలిపి చిల్లు పెట్టకుండా చేసిన భక్ష్యాలను వడలు అని పిలవటం ఇలా మొదలయి ఉండవచ్చు.

ఆంజనేయుడికి గారెలు ప్రీతి అని చిల్లు గారెలు దండకట్టి మెడలో గారెల మాల వేసి అలంకరిస్తారు తిరుపతి వెంకటేశ్వరుడికి మాత్రం చిల్లు లేని వడనే నైవేద్యం పెడతారు. బహుశా తమిళ ప్రభావం కావచ్చు.

తమిళ లెక్సికాన్ (పేజి3479)లో వటాయ్ శబ్దం మినప్పప్పుతో చేసిన ఒక భక్ష్యం అనే అర్థంలో కనిపిస్తుంది. తెలుగు, కన్నడ, తుళు, మళయాళం, సింహళ భాషల్లో వడ శబ్దం కనిపిస్తుంది. తెలుగులో వడ అంటే వేడిమి, ఎండసెగ, తాపము, శ్రమము అనే అర్థాలతో పాటు ఒక రకమైన పిండివంట, గారె అనే అర్థాలున్నాయి.

నానబెట్టిన పెసర పప్పులో ఉప్పుకలిపి, ఇంగువ తాలింపు పెడితే దాన్ని "వడపప్పు" అంటారు. వడలు వండటానికి సిద్ధంగా ఉన్న పప్పు అనే అర్థంలో వడపప్పు ఏర్పడిందని కొందరి ఊహ. కానీ ఇంకో అర్థం కూడా చెప్పుకోవచ్చు. వేసవిలో ఇది తాపాన్నీ, వడ దెబ్బను, శ్రమను తగ్గిస్తుందని ప్రసిద్ధి. వడదెబ్బకు విరుగుడు కాబట్టి వడపప్పు అయ్యిందని వివరణ చెప్పుకోవచ్చు. శ్రీరామనవమి పందిట్లో వడపప్పు, పానకాలను వడకొట్టకుండా ఉంటుందని పంచు తారు. "వడ పిందెలు" అంటే వేసవి తాపానికి రాలిపడిన లేత మామిడిపిందెలు. వడముడి అని శత్రువులకు తాపాన్ని కలిగించేవాడనే అర్థంలో భీముణ్ణి పిలుస్తారు వడ శబ్దానికి మంచు అనే అర్థం కూడా ఉంది. వడ+కల్లు=మంచురాయి. మొత్తం మీద అతి వేడికీ, అతి చల్ల దనానికీ వడ అనే శబ్దాన్నే తెలుగులో ప్రయోగించటం విశేషం. వడ అంటే, వేడి, వడ అంటే వేయించడం, వడ అంటే, ఎండించి శుష్కింప చేయటం. వడ అంటే మంచు.

కర్ణాటకలోని మాండ్యా జిల్లాలో మద్దూరు గ్రామం గారెల వంటకానికి ప్రసిద్ధి. మద్దూరు గారెల్ని వివిధ రకాల ధాన్యాలు, పప్పు ధాన్యాలు రుబ్బి గారెలు వండుతారు. అలాగే, "మైసూరు గారెలు" కూడా ప్రసిద్ధి చెందినవే! కందిపప్పు, శనగపప్పు, మినప పప్పు, పెసర పప్పు కలిపి రుబ్బిన పిండిలో మసాలా ద్రవ్యాలు చేర్చి మైసూరు గారెలు వండుతారు. మసాలా వడల్ని తమిళంలో "ఆమైవడ"లని, మళయాళంలో "పరుప్పువడ"లనీ అంటారు.

ఫ్లయింగ్ సాసర్ వడలని కూడా వీటికి పేరుంది. ఆవ పెట్టిన పెరుగులో నానబెట్టిన వడలను ఆవవడలు లేక ఆవడలు అంటారు. దహీవడ, తైరువడలుగా ఇవి దక్షిణాదిలో ప్రసిద్ధి. వడపావు అనేది ఒక కొత్తపోకడ. గారెలను బ్రెడ్డు ముక్కలమధ్య ఉంచి బర్గర్ లాగా కొరుక్కొని తింటారు.

అరటి, బీర, వంకాయి, క్యాబేజీ, ఆలు, క్యారెట్, బీట్ రూట్ ఇలా రకరకాల కూరగాయలతో కూడా గారెలు చేసుకొవచ్చు. వాము ఆకుతో బజ్జీ లేదా వడ చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కీమా వడ అనేది మాంసంతో వండిన వడ. కోడి మాంసంతో నంజుకొంటూ గారెలు తినడం చాలామంది మాంసాహార ప్రియులకు ఇష్టం.

తెలిపరిగెలు-కూడుపరిగెలు

నాలుగు శతాబ్దాల క్రితం అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడనే కవి, ఆనాటి ప్రజల జీవన స్థితిగతుల గురించి ఒక విజ్ఞాన సర్వస్వం అనదగినన్ని వివరాలతో "హంసవింశతి" కావ్యం వ్రాశాడు. అందులో విష్ణుదాసుడు అనే వ్యాపారి విదేశీ ప్రయాణానికి బయలు దేరినప్పుడు వెనకాల గుర్రబ్బాళ్ళమీద వంటపాత్రలు ఎక్కించుకొని, కొన్ని ఆహారపదార్థాలు కావళ్ళలో పెట్టుకొని సేవకులు నడిచి వెళ్ళిన సందర్భం ఒకటి ఉంది. లడ్వాలు, కోడబళ్ళు, పూరీలు కూడుపరిగెలు, తెలుపరిగెలు, మొదలైన దాదాపు 70 రకాల ఆహారపదార్థాలు ఆ కావళ్లలో ఉన్నాయని పెద్ద పట్టికఉంది. వండినవీ, దారిలో వండుకొనేవీ అనేకం ఈ పట్టికలో ఉన్నాయి. ఇప్పుడు పేరు మారిపోయిన వంటకాలు, ప్రస్తుతు వాడకం మరిచి పోయినవి కూడా ఉన్నాయి. వాటిని గుర్తించే పరిశోధనలు విస్తృతంగా జరిగితే ఆనాటి తెలుగు ప్రజల ఆహార అలవాట్ల గురించి ఒక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. తెలుపరిగెలు, కూడుపరిగెలు అనే రెండు వంటకాలు కూడా ఆ పట్టికలో ఉన్నాయి. ఈ రెండు రకాల వంటకాలను గుర్తించే ప్రయత్నం చేద్దాం.

'హిస్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్' గ్రంథంలో కె. టి. అచ్చయ్య అనే పరిశోధకుడు వేదకాలం నుంచీ 'పరిక' అనే వంటకం ఉందనీ, అది ఈనాటి 'బోండా' లాంటి వంటకం కావచ్చుననీ పేర్కొన్నాడు. అయితే, అమరకోశంలో పరిఘు, పరిఖ శబ్దాలున్నాయి గానీ, పరిక లేదు. ఒక రకం చేపకు తెలుగులో పరిగ, పరిక, పరిగియ అనే పేర్లున్నాయి. అలాగని తెలుపరిగెలు, కూడుపరిగెలు అనేవి పరిగలనే చేపలతో చేసిన వంటకాలు

కావచ్చని కూడా అనటానికి అవకాశంలేదు. మాంసాహారాల గురించి, చేపల గురించీ, కోళ్ళ గురించీ, ఇంకా అనేక జంతువుల గురించీ హంసవింశతి కావ్యంలో కవి విడిగా చాలా వివరాలందించాడు. ఈ ఆహార పదార్థాల పట్టికలోనివన్నీ కేవలం శాకాహార ద్రవ్యాలుగానే కనిపిస్తున్నాయి

మన నిఘంటువులు తెలిపరిగె గురించి చేప ఆకారంలో చేసే ఒక భక్ష్య విశేషం అని రాశాయి. 'తెలుపరిగ', 'తేలుపరిగె' అనే రూపాంతరాలు కూడా కనిపిస్తాయి ఇంతకు మించి వివరాలు లేవు. ఇప్పటికీ మనం చేపలు, చిలకలు, హంసలు, గొల్లభామల ఆకారాలలో చెక్క అచ్చులు తీసుకొని, పంచదార పాకం పోసి, తెల్లని స్వీట్లు చేసుకొంటున్నాం. వీటిని ఎక్కువ ప్రాంతాలలో "చిలక"లనే పిలుస్తారు తెలిపెరిగెలు అలాంటివా?

'తెలి' శబ్దానికి తెల్లనిదీ, నిర్మలమైనదీ అని అర్థాలున్నాయి. తెలి నవ్వు (నిర్మలమైన నవ్వు) తెలిగంటి (చక్కనైనది) తెలిదమ్మికంటి (తెల్లని పద్మములవంటి కన్నులవాడు, పుండరీకాక్షుడు) తెలిపువ్వు(పున్నమి చంద్రుడు) తెలిపిట్ట (హంస), తెలియేరు (ఆకాశగంగ) ఇలా అర్థాలు కనిపిస్తున్నాయికాబట్టి, తెలిపెరిగె ఒక తెల్లని, కమ్మని తీపి పదార్థం కావచ్చు కూడా! హంసవింశతి కావ్యంలో పాకపు చలిమిడి, చిమ్మిరుండ వగైరా తీపి పదార్థాల ప్రస్తావన ఉంది గానీ, చిలకల గురించి లేదు. కాబట్టి, తెలిపెరిగెలు తెల్లని చేప ఆకారంలో ఉండే చిలకలే కావచ్చు. చిలుక ఆకారంలో చేసేవి చిలకలు చేప ఆకారంలో చేసేవి తెలిపరిగెలు.

కూడుపరిగెలు: కూడు'లేక 'కూటు' పదానికి కలగలపు అని అర్థం. రెండు మూడు రకాల కూరగాయాలు కలగలిపి చేప ఆకారంలో చేసిన కారపు "కట్లెట్' లాంటిది కూడుపరిగె కావచ్చని పరిగె శబ్దానికిగల చేప అర్థాన్ని బట్టి, మనం కొంత ఊహ చేయవచ్చు. బహుశా, ఆ రోజుల్లో ఉడికించిన కందదుంప, చిలకడదుంప, మరికొన్ని కూరగాయ ముక్కలు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి లాంటివి గుజ్జుగా చేసి, బియ్యప్పిండిలో కలిపి చేప ఆకారంలో చేసి వేయించింది కూడుపరిగ కావచ్చు ఇదొక కట్ లెట్ లాంటి వంటకం. నాలుగు శతాబ్దాల క్రితమే మనవాళ్ళు కట్'లెట్లని కమ్మగా వండుకొన్నారన్నమాట! ఇది విదేశీ వంటకం అనీ, తాజా దిగుమతి అనీ అనుకొంటే అది భ్రమే!

చిమ్మిలి

''ప్రేమమీఁదంగ లతకూన పేర(టాండ్రు,కొమరు క్రొవ్విరి వెండిపళ్లెముల (దేటి, యల(చిమ్మిలి వాయన మందు కొన(గ(, బ్రథమ ఋతువయ్యె వనలక్ష్మి ప్రాభవమున...'' వనలక్ష్మి రజస్వల అయ్యినప్పుడు లతకూనలే పేరంటాళ్ళుగా విరబూసిన పూవులనే వెండిపళ్ళాలలో చిమ్మిలి వాయనం అందుకున్నారని ధరణి దేవుల రామయామాత్యుడు ''దశావతారచరిత్రం'' అనే కావ్యంలో వర్ణించాడు.

''చిమ్మిలి''అనేది రజస్వలా పేరంటాలకు ప్రత్యేకంగా తయారు చేసేది. ఇది తింటే, స్త్రీలకు బహిష్టు స్రావం సక్రమంగా అవుతుంది. అందుకని, రజస్వలా సమయంలో ప్రత్యేకంగా తినిపిస్తారు క్రమేణా అది కూడా ఒక వేడుక అయ్యింది. ముత్తయిదువ లందరూ చేరి చిమ్మిరి దంచటం, పేరంటాళ్లకు పంచటం ఒక ఆచారం మనకి. పైన ఉదహరించిన కవిగారి వర్ణనలో లతకూనలే పేరంటాళ్ళని ఉంది. అంటే, రజస్వలా పేరంటంటానికి రావలసిన పేరంటాళ్ళు యుక్తవయసులో కొచ్చిన ఆడపిల్లలే నన్నమాట! ఫలానా వారింట యుక్తవయసొచ్చిన ఆడపిల్ల ఉన్నదనే ఎరిగింపు ఈ ఆచారం వెనుక ఉద్దేశం అయి ఉండవచ్చు.

నువ్వుపప్పు, బెల్లం కలిపి దంచిన ముద్దని చిమ్మిరి, చిమ్మిలి, చిమిలి, చింబిలి అంటారు. పొట్టు తీసిన నువ్వులనే నువ్వుపప్పు అంటారు. నువ్వుల్ని గానుగ ఆడించిన తర్వాత మిగిలిన పిప్పిని చిమిల్ లేదా చిమిలి అంటారు. దీని పిండిని మనం తెలిక పిండి అంటున్నాం. చిమిలి అనేది ద్రావిడ పదం. బాగా 'పాలు' ఇస్తాయనిదీన్ని పశువుల మేతలో కలుపుతారు, రెండవది, నువ్వులు-బెల్లం కలిపి నూరిన చిమ్మిరి. వీటిని ఉండలు కడితే, చిమ్మిరుండలు లేదా చిమ్మిలుండలు అంటారు. నువ్వుల్ని దోరగా వేయించి, కొబ్బరి తురుము కలిపి, పాకం పట్టిన దాన్ని చిమ్మిరి అంటారని బ్రౌన్ నిఘంటువు, ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువు పేర్కొన్నాయి. కన్నడంలో చిగళి, చిగుళి అనీ, తమిళంలో చిమిలి అనీ, సంస్కృతంలో 'తిలగోళం' అనీ అంటారు.

వీటికే 'నౌజుండలు' అనే పేరు కూడా ఉంది. నౌజు అంటే నువ్వులకు సంబంధించినది-అని! 'నౌజు' పదాన్నే'లౌజు' అని కూడా పిలుస్తుంటారు కొబ్బరి, నువ్వులు, బెల్లం మూడింటినీ కలిపి దంచి ఉండలు కడితే, 'లౌజుండలు' అవుతాయి. బెల్లం పాకం పట్టి కూడా లౌజుండలు చేస్తుంటారు 'చిమ్మిలి' లేదా 'చిమ్మిరి'కి అదనపు రుచిని ఈ కొబ్బరి ఇస్తోంది జీడిపప్పు,

కిస్మిస్ లాంటివి కూడా కలుపుకోవచ్చు. నువ్వుండలు, చిమ్మిరుండలు, నౌజుండలు అలాగే నూటిడి, నూవుండలు ఇలా చాలా పేర్లతో చిమ్మిలిని పిలుస్తున్నాం. 'పలలం' అనే పిలుపు కూడా ఉంది. 'చింబిలి' అని కూడా పిలుస్తారు కొన్ని నిఘంటువులు చిమ్మిరికి సంస్కృత 'శష్కులి'ని సమానార్థంగా చెప్పాయి. కానీ శష్కులి అంటే, అరిశలపిండి. చిమ్మిరి కాదు.

చిమ్మిలి ఇంటిపేరున్న తెలుగువారు ఉన్నారు. అది ఏదయినా గ్రామనామం కూడా కావచ్చు. ఎన్ సైక్లో పీడియా బ్రిటానికా ఈ చిమ్మిరి పదాన్ని ట్యుటేరియన్ సెల్టులకు సంబంధించిందిగా పేర్కొంది. క్రీ.పూ. 7వ శతాబ్ది లో గిమ్మిరాయ్ అనుచర గణం కాకేసస్ పర్వత శ్రేణుల నుంచి వచ్చి ఇరాన్ భూములను ఆక్రమించు కున్నారని, బైబుల్ లో ఉంది. Japheth కుమారుడు గోమర్ గానూ, తరువాతి కాలంలో వెలువడిన బైబుల్ రచనలలో చింబ్రి, చిమ్మిరిగానూ కనిపిస్తాడని అందులో పేర్కొన్నారు. చిమ్మిరి ఇరానియన్ ఇలమైట్ మూలాల్లోంచి ద్రావిడ భాశలలోకి ప్రవేశించేదేమో భాషా చారిత్రక వేత్తలు తేల్చాలి.

బలవీర్య వర్ధకాలలో చిమ్మిరి ముఖ్యమైంది. వాత రోగాలు కీళ్ళ నొప్పులు వున్న వారికి మంచి చేస్తుంది అయితే, వేడి శరీర తత్వం ఉన్న వాళ్ళు పరిమితంగా వాడుకోవాలి. లేకపోతే కడుపులో ఆమ్లా న్నిపెంచుతుంది. ఎసిడిటీ ఉన్న వారికి, జీర్ణ కోశం బలంగా లేని వారికి అజీర్తితో బాధపడుతున్న వారికీ ఇది చాలా అపకారం చేస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, రక్తస్రావం అవుతున్నవారు, నెలసరి సమయంలో ఉన్నవారు చిమ్మిరి తింటే ఆయా బాధలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది దీన్ని తిన్నతరువాత గోరువెచ్చని మంచినీళ్ళు తాగితే దీని దోషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుందని వైద్యగ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. పక్కతడిపే పిల్లలకు చిమ్మిరి పెడితే ఆ అలవాటు ఆగుతుందని బాగా ప్రచారంలో ఉన్న ఒక నమ్మకం.

జమిలిమండిగలు

వస్తు గుణప్రకాశిక అనే తెలుగు వైద్య గ్రంథంలో మండెగల గురించి చెప్తూ, ఇవి ఒక విధమైన చూష్యాలనీ, బియ్యం పిండితో చేస్తారని వాతాన్నితగ్గిస్తా యనిఅతిగా తింటే కఫ, పిత్తా లనుపుట్టిస్తా యనిపేర్కొన్నారు. చూష్యాలంటే, పెద్దగా కొరికి నమలవలసిన అవసరంలేకుండా చప్పరిస్తూ తినేవన్నమాట! రసం ఓడుతూ ఉంటాయి.

క్రొన్నెతి మండెగలతో భోజనాలు చేశారని శ్రీనాథుడు పేర్కొన్నాడు.

శబ్దరత్నాకరంలో మంటకం, మండెగ రెండూ ఒకటేనని ఉంది. భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో బొబ్బట్టు లాగా కాల్చిన రొట్టెని 'మండక' అన్నారు. మండక అంటే, గోధుమ రొట్టె అని నిఘంటువులు అర్థాన్ని ఇస్తున్నాయిమండయంతి = అన్నం పెట్టే ఇల్లాలు మండమలక = అన్నం తినేందుకు ఉపయోగించే మట్టిపాత్ర మండాకుడుములు = ఆవిరిమీద ఉడికించే ఇడ్లీల వంటి కుడుములు; మండపప్పు = వేయించి ఉడికించిన పప్పు. కంది లేదా పెసర పప్పుని వేయించిన తరువాత ఉడికిస్తే రుచిగా ఉండీ, తేలికగా అరుగుతుంది; మండగంజి = మెతుకు లేకుండా వార్చిన చిక్కని గంజి; మండకం = వేయించిన పిండి.

మండాబూరెలు = ఆవిరితో ఉడికించిన బూరెలు. మండాలు = పాలు నెయ్యి కలిపిన పిండితో వేసిన అట్లు. మండెగ అనే వంటకం ఇదేనని వ్యుత్పత్తి పదకోశంలో ఉంది. ఇవన్నీ నిఘంటువుల్లో కనిపించే అర్థాలు.

వీటిలో ఆవిరితో ఉడికించిన బూరెల్లాంటి అర్థాలు వింతగా ఉన్నాయి. మొత్తం మీద చూస్తే, మండెగలు అనేవి 'రొట్టెలమటి వంటకం' అని అర్థం అవుతోంది. భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథంలో దీని గురించి చెప్తూ, 'అధోముఖ ఘటస్యైద్విస్తృతు'-బోర్లించిన పాత్ర లోపల మంట పెట్టి కాల్చినదని అన్నారు. మెత్తగా విసిరిన గోధుమ పిండిని తడిపి, మర్దించి మందంగా చక్రిక చేయాలి. ఒక బోర్లించిన గిన్నె మీద గానీ కుండమీద గాని దానిని ఉంచి, అడుగు నుంచి సన్నగా వేడిని అందిస్తే కుండ పైన మండిగ రొట్టె సమానంగా కాల్తుంది.

తప్పేలా అంటే, వంట గిన్నె. దాన్ని బోర్లించి అడుగున మంట పెట్టి పైన రొట్టెని కాలుస్తారు కాబట్టి, దాన్ని 'తప్పేలా చెక్కలు' లేక 'తప్పేలంటు'లని కూడా పిలుస్తారు వ్యుత్పత్తి పదకోశంలో 'తప్పేల'కు అంటించి కాల్చిన అప్పచ్చులను పాకం పట్టి తప్పేలా చెక్కలు తయారు చేస్తారని ఉంది. ఇవే మండెగలంటే! ఒకవిధమైన తండూరి ప్రక్రియలో కాల్చిన రొట్టెలుగా ఈ మండెగల్ని మనం భావించవచ్చు. వీటిని పాలలో నెయ్యి, పటిక బెల్లం కలిపి కాచి అందులో నంజుకొని తింటారు. వీర్యవృద్ధికీ బలానికీ, లైంగికశక్తి పెరగటానికి ఇవి ఔషధంలా ఉపయోగ పడతాయి.

సంస్కృతంలో మండకా, మండికా, ప్రాకృతంలో మండగ, మండ-అ, పాళీ బాషలో మండక. కన్నడంలో మండగే, మండిగే, తమిళంలో మంటకం,

మంటికై పేర్లను బట్టి ఇది ప్రాచీన కాలం నుంచీ దక్షిణాది వంటకమే ననిపిస్తోంది. తెలుగు లోంచి, పాళీ ప్రాకృతాలద్వారా సంస్కృతంలోకి చేరి ఉండవచ్చుకూడా!

తండూరి ప్రక్రియలో రొట్టెల్నికాల్చి పాకంలో వేసి ఉంచినవి తీపి మండెగలు. బెల్లం పాకం అయితే బెల్ల మండిగలు అని, పంచదార పాకం అయితే ఖండమండిగలనీ అన్నారు, గోధుమ పిండి లేదా బియ్యప్పిండితో కాకుండా పెసర పప్పు, శనగ పప్పు లాంటి పప్పు ధాన్యాలను పిండి పట్టించి చేసినవి పప్పుమండిగలు. పాకంలో వెయ్యకుండా ఉంచేస్తే అవి కటు (కారం) మండిగలు.

శ్రీనాథ మహాకవి జమిలి మండిగలను కూడా పేర్కొన్నాడు. "గుజ్జుగా గా(చిన గోక్షీరపూరంబు జమలి మండెగలపై జల్లిజల్లి..." అంటూ ఆయన చేసిన వర్ణన ముఖ్యమైంది. గుజ్జుగా కాచిన గోక్షీరం అంటే, పాలలో పంచదార వేసి అందులోని ద్రవపదార్థం అంతా మరిగే వరకూ అడుగంటకుండా కాచినప్పుడు చివరకు కోవా ముద్ద మిగులుతుంది. రెండు మండిగ రొట్టెలు తీసుకొని రెండింటి మధ్య ఈ గుజ్జును రాసి అంటించి చుట్టూ ఈ గుజ్జుతోనే అలంకారం చేసి తయారు చేసిన వాటిని జమిలిమండిగలు అన్నాడు శ్రీనాథుడు. పెళ్ళికూతురు కట్టిన తెల్ల చీర అంచులాగా జమిలి మండిగల మీద వేసిన డిజైను ఉన్నదని వర్ణిస్తాడు శ్రీనాథుడు! మండెగ మడుపులు అనే వంటకాన్నికూడా శ్రీనాథుడు పేర్కొన్నాడు. మండెగలను బాగా పొరలు వేసి వత్తిన మందపాటి రొట్టెలనిదీని అర్థం కావచ్చు.

కారపు మండెగలను కూడా, జమిలి మండిగలుగా చేసుకొంటే ఎలా ఉంటాయి...? ఇది ఒక నిర్మాణాత్మక ఊహ. వాటిని కటుమండిగలని పిలవొచ్చు. ఇప్పుడు మన యువతరం ఇష్టంగా తింటున్న బర్గర్ల లాగా ఉంటాయి. మందంగా కాల్చిన రెండు మండెగల్ని తీసుకుని ఆ రెండింటి మధ్యా కూర గానీ, పచ్చి కూరగాయల ముక్కలు గానీ పెట్టుకొని తింటే శ్రీనాథుడి కాలంనాటి బర్గర్లు తిన్నట్టే!

తిమ్మనలు

శ్రీనాథుడు కాశీఖండం(7.186)లో తిమ్మనం గురించి ప్రస్తావించాడు. దీన్ని రెండురకాలుగా వండుతున్నారు. 'తాల తిమ్మనం' అంటే తాలింపు

పెట్టిందని! 'పాక తిమ్మనం' అంటే బెల్లం, బియ్యప్పిండి కలిపి పాకం పట్టిందని! కొందరు పాయసాన్ని తిమ్మనం అంటే, కొందరు మజ్జిగ పులుసుని కూడా ఆ పేరుతో పిలిచారు. ఈ తికమక ఉంది కాబట్టే, ఇది పేరుకు తగ్గ వంటకం అయ్యింది.

రుబ్బిన బియ్యప్పిండిని ఒక మందపాటి బట్టలోవడగడితే చిక్కని పాలలాంటి ద్రవపదార్థం దిగుతుంది. బెల్లాన్ని దంచి, నీళ్ళు మాత్రమే పోసి ఉడికిస్తూ, అందులో ఈ పాలను కలిపి గరిట జారుగా చేసిన వంటకాన్ని తిమ్మనం అని కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు ఏలకులు, జీడిపప్పు లాంటివి పాయసంలో కలుపుకొన్నట్టే ఇందులోనూ కలుపుకోవచ్చు. పాలు పోయని పాయసం ఇది! దీన్ని విడిగా తినవచ్చు, అప్పచ్చులలో నంజుకోవచ్చు .

'తిమ్మనం' అనేది 'తేమనం' లాంటి వంటకమేనని శబ్దార్థచంద్రికలో ఉంది. తేమనం కూడా సంస్కృతం పేరే!. కొన్ని సంస్కృత నిఘంటువులు తేమనానికి సాంబారు అని అర్థం చెప్తున్నాయి "తేమనం న పరివేషితవతి ఏవ" అంటే, అన్నంలో సాంబారు ఇంకా వడ్డించ లేదని అర్థం.

పాళీ నిఘంటువులో తేమనం అంటే, తేమ కలిగేలా చేయటం (wetting). ప్రాకృతంలో 'తీమణ' అంటారు. తింట, తిన్న, తిమిత, తిమ్యతి, తీమయతి, తీమన, తేమ, తేమన, తేమయతి, త్రైమ్య...ఇవన్నీ తేమని, ద్రవపదార్థాల్ని సూచించే సంస్కృత పదాలు. 'తేమనం' వాటిలో ఒక భాగం.

నీళ్ళు తీసేసిన గట్టి పెరుగు చిలికి అందులో సంబారాలన్నీ వేసి తాలింపు పెట్టిన మజ్జిగపులుసుగా దీని వర్ణన క్రీ.శ. 1200నాటి గుజరాతీ లావణ్య సామి రూపొందించిన 'బిమలప్రబంధం' గ్రంథంలో కనిపిస్తుంది. గుజరాతీలు ఇందులో చిట్టి గారెలు గానీ, చిన్న ఉండల్లాంటి పునుగులుగానీ నానబెట్టుకొని తింటారు. ఈ తేమనం 'ఖాదీ' లాంటిదేనని 'బిమల ప్రబంధం' గ్రంథంలో పేర్కొన్నట్టు కె.టి.అచ్చయ్య తన 'ఇండియన్ ఫుడ్' పుస్తకంలో ఉదహరించారు.

1520నాటి 'వరణకసముచ్చయ' గ్రంథంలో 'ఖాదీ'ని ఇంగువ తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడిగా వర్ణన కనిపిస్తుంది. వెలగపండుని కాల్చి గుజ్జు తీసి అందులో పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడిని ఖాదీ

అంటారని చరకుడు పేర్కొన్నాడు. ఈ 'వెలగ పెరుగుపచ్చడి' 2000 ఏళ్ళ నాటిది.

ద్రబ్బెడ

తెనాలి రామకృష్ణుడు "ఒక కొన్ని ద్రబ్బెడలొకకొన్ని తాలింపులొక కొన్ని యొర్రచేరులు..." అంటూ చేసిన వర్ణనలో ద్రబ్బెడ అనే ఒక వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. ఈ వంటకం ఏమిటనేది తేల్చకుండా, పండితులు ప్రశ్నార్థకంగా వదిలేశారు! మూల భాగవతంలో "కణపిణాక పలీకరణ కుల్మాష స్థాలీ పురీషాదీ" అనే ప్రయోగం కనిపిస్తుంది. స్థాలీపురీషం అంటే, కుండ లోపల అంటి ఉన్న మాడు. దీన్ని పోతనగారు తెలుగు చేస్తున్నప్పుడు "మాడు ద్రబ్బెడ" అని అనువదించాడు. గిన్నెకు అడుగంటితే దాన్ని మాడు ద్రబ్బెడ అన్నారు. అన్నంలో కమ్మని సంబారాలు కలిపి మాడకుండా వేయిస్తే, అది మంచి ద్రబ్బెడ కావచ్చు కదా... అనేది ఒక నిర్మాణాత్మక ఊహ. ఇలా ఆలోచిస్తే ద్రబ్బెడ అంటే, ఫ్రైడ్ రైస్ అని అర్ధం స్ఫురిస్తుంది.

నిజానికి, ఆనాటి వంటకాలు, వాటి పేర్లు చాలావరకూ మనం కోల్పోయాం. మన పూర్వులు ఫ్రయిడ్ రైస్ తిని ఉండరని అనుకొంటే అదిమన భ్రమే! ఒకటి మాత్రం వాస్తవం. ఇప్పుడు మనం ఆధునికం అని మోజుతో తింటున్న ఆహార పదార్థాలలో చాలా వాటిని ఐదారువందల ఏళ్ళకు మునుపే మన పూర్వులు కూడా ఆనందంగా తిన్నారు. వాళ్ళూ మనలాగే జీవితాన్ని ఆహ్లాదించారని, ఇప్పుడు మనం కొత్తగా సాధించిందేమీ లేదని గ్రహించ గలిగితే, ఈ అనవసర వెర్రి వ్యామోహాలు తగ్గి కమ్మని ఆరోగ్య వంతమైన ఆహారాన్ని తీసుకోగలుగుతాం.

దూదిమణుగులు- మడతలు

రొట్టెలతయారీలో ఒక మడత పేచీ ఉంది. పేచీ అనేది రుచిలో తేడాని చూపించటానికే! ఎన్ని మడతలు వేసి కాలిస్తే అంత రుచి! ఏ మడతలూ వెయ్యని పుల్కా, నాలుగు మడతలు వేసి కాల్చిన చపాతీ ఈరెండింటికీ రుచిలొ తేడా ఉంటుంది పిండీ, కాల్చిన విధానమూ రెండింటికీ ఒకటే అయినా, కేవలం మడతలు వేయటం వలన, పుల్కాలు, చపాతీలు వేర్వేరు రుచులుగల వంటకాలైనాయి! రెండు మడతలు మడిస్తే దౌపాతీ, మూడు మడిస్తే త్రిపాతీ, నాలుగు మడిస్తేచౌపాతీ అనే పేర్లు ఏర్పడి ఉండవచ్చుకూడా!

భైరవకవి శ్రీరంగమహాత్మ్యం కావ్యంలో "అప్పడాల కొటారు లమృత ఫలాదులు వడల కుప్పలు దూదిమడు(గు గిరులు" అంటూ చేసిన వర్ణన ఒకటి కనిపిస్తుంది. విందు భోజనంలో అమృత ఫలాదులతో పాటు, అప్పడాల కొండలు, వడల కుప్పలు, దూదిమడుగుల గిరులూ వడ్డనకి సిద్ధంగా ఉంచినట్టు వర్ణించారు. శ్రీనాథుడు దూదిమణుగులనూ, మణుగు పూవులనూ రెండింటినీ ప్రస్తావించాడు కాబట్టి, ఇవి వేర్వేరు వంటకాలు కావచ్చని భావించవచ్చు. మడతలు వేసి వత్తిన తీపి వంటకం దూది మణుగులు, కారపు వంటకం మణుగుపూవులు కావచ్చు. మణుగులు తీపివైనా, కారపువైనా మడతలు వేయటమే ఈ వంటకంలో ప్రధానం. ఈ ఊహకు కొన్ని ఆధారాలున్నై.

1. మడగు, మడుగు, మణుగు, మణగు అనే పదాలకు తగ్గు, లొంగు, వొంచు, మడచు అని అర్థాలు. వంగిన మేకుని మణగగొట్టి నదుటారు. మడవు అంటే, మడచినదని!

2. చక్కగా ఉతికి, మడిచిన బట్టని 'మడుగుబట్ట' అంటారు. ఈ మడుగుబట్టని కట్టుకోవటాన్ని 'మడి'కట్టుకోవటం (శుభ్ర వస్త్రం కట్టుకోవటం) అంటారు. మడి అనే తెలుగు పదమూ, తెలుగు సాంప్రదాయమూ మడతని బట్టే ఏర్పడ్డాయి

3. మడిచి జేబులో దాచుకునే కత్తిని 'మడుగుకత్తి' అంటారు.

4. అలాగే, మడతలు వేసిన వంటకాన్ని మడుగులు లేక మణుగులు అని పిలిచి ఉండాలి.

మడతలు ఎలా వేస్తారు? గోధుమ పిండి లేదా బియ్యప్పిండిని వత్తి వేలితో నేతిని నలువైపులా రాసి, దాన్ని నాలుగు మడతలుగా మడిచి, మళ్ళీ గుండ్రంగా వత్తుతారు ఒక విధంగా ఇది చపాతీలాగా అవుతుంది. ఇలా ఏడుసార్లు మడిచి వత్తుతూ? రొట్టె లోపలకు నేతిని బాగా ఎక్కిస్తారు అంటే, ఏడు సార్లు నాలుగు పొరలు చొప్పున వత్తితే, ఒక్కొక్క మణుగులో కనీసం ఇరవై ఎనిమిది పొరలు ఉంటాయన్న మాట! దాన్ని నూనెలో వేసి వేయించి పాకంలో ముంచుతారు. మడతల మీద మడతలు వేసి వత్తుతారు కాబట్టి, వీటిని 'మడతలు' లేక 'మణతలు' అని పిలిచి ఉంటారు మన పూర్వులు. పంచదార పాకంలో ముంచి నందువలన అవి తెల్లగా దూది అంటించినట్టుగా ఉంటాయి. ఆ విధంగా దూదిమణుగులు అనే పేరు వీటికి సార్థకం అయ్యింది.

ఒకవిధమైన బాదుషా లేక కాజా లాంటి వంటకమే ఇది కావచ్చు. మడతని వలయాకారంగా చుడితే అది కాజా అవుతుంది. గుండ్రంగా చేసి పాకంలో ముంచితే దూది మడుగులు వంటకం అవుతుందని భావించవచ్చు. మొఘల్ చక్రవర్తుల కాలంలో అక్బర్ పాదుషా గుర్తుగా బాదుషా అనే వంటకాన్ని పర్షియన్లు తయారు చేశారని చెప్తారు దానికి ఈ దూదిమడుగులు పూర్వరూపం కావచ్చు. లేదా వీటినే తెలుగు బాదుషాలనవచ్చు.

మడవటం అంటూ మొదలు పెట్టాక రకరకాలైన మడతలు రకరకాల వంటకాలను ఏర్పరిచాయి. ప్రాచీన తెలుగు సాహిత్యంలో మడుగులు, మడగులు, మణుగులు, మడతలు పేర్లతో ఒక వంటకం కనిపిస్తుంది. హంసవింశతి కావ్యంలో "పేణీలు నీరువత్తిగలు మడతలు పప్పులూరెలు" అంటూ మదతలనే ఒక వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. మడగు, మణుగు అంటే తగ్గు, లొంగు అని అర్థాలు. మడగు+త= మడత; మడగు+చు=మడచు పదాలు ఏర్పడ్డాయి మడిచి తయారు చేసిన పదార్థాన్ని మడత, మడగు లేక మణుగు అని పిలిచి ఉంటారు. బాగా మెత్తని గోధుమ లేదా బియ్యపు పిండిని తీసుకొని నూనెతో ముద్దగా చేసి, గుండ్రంగా వత్తి నాలుగు మడతలుగా మడిచి, ప్రతీ మడతకూ నూనె రాసి మడుస్తూ ఇలా నూనెని బాగా ఎక్కించి, మడత మీద మడత వేసి అనేక పొరలు ఏర్పడేలా వత్తి కాల్చిన రొట్టెని 'మడతలు' లెదా 'మడగులు' అని పిలిచి ఉంటారు. పరోటాలకు ఇవి పూర్వ రూపం కావచ్చు. పొరల రోటీ కాబట్టి, ఇది పొరోటి లేక పొరోటాగా ప్రసిద్ధి పొంది ఉంటుంది.

పరోటాలకు దక్షిణ భారత దేశం పుట్టిల్లని కొందరూ, పాకిస్తాన్ లోని పెషావర్, లేదా భారత దేశంలోని పంజాబ్ అని మరి కొందరూ ఆహార చరిత్రకారులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. తెలుగు ప్రాంతంలో పొరల రొట్టెలు శ్రీనాథుడి కాలానికే ప్రసిద్ధి చెంది ఉన్నాయని మనం భావించవచ్చు. భారతీయ పంజాబీలు వీటిని బాగా వ్యాప్తిలోకి తెచ్చారు. పరోటాని తిని లస్సీ తాగటం వారికి ఒక సాంప్రదాయం. పొరోటాలను బాగా నూనెపోసి చేస్తారు కాబట్టి, వాటిని తిన్నాక లస్సీ తాగితే దప్పిక ఉండదు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో పరోటాని చుట్టి, టీలో ముంచి తింటారు.

చైనాలో నూరు మడతల రోటీని ఇష్టంగా తింటారు. సింగపూరు, మలేషియా ఇంకా అనేక యూరోపియన్ దేశాలలో కూడా మడతల రోటీలు ప్రసిద్ధి చెందాయి. ట్రినిడాడ్'లో 41% భారతీయులే ఉన్నారని అంచనా!

మనవాళ్ళు అక్కడికి వెడుతూ సహజం గానే వెంట తమ రుచుల్ని కూడా తీసుకు వెళ్ళారు. ఇప్పుడక్కడ రోటి అనే పేరు బాగా వ్యాప్తి లో ఉంది. బుష్ అప్ షట్ అంటే, సామాన్య ప్రజల భాషలో చిరిగి పీలికలయిన చొక్కా అని అర్థం. పరోటాని కూడా అలా పీలికలు చేసి వడ్డిస్తారని వాటిని బుషప్ షట్ రోటీ లంటున్నారట!

హంసవింశతి కాలానికే అంటే, కనీసం నాలుగొందల ఏళ్ళనాటికే మనపూర్వులు పరోటాల్లాంటి వంటకాలను ఆనందించారనేది ఇక్కడ మనకు కనిపిస్తు న్న ముఖ్య విషయం.

నల్లేరువడియాలు

ఒక చమత్కార కవి నల్లేరుకాడలతో పచ్చడిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో సంస్కృత శ్లోకు లాగా భ్రమింపచేసే ఒక తెలుగు చాటువుని రాశాడు

నల్లీనదీ సంయుక్తం

విచారఫలమేవచ

గోపత్నీ సమాయత్తం

గ్రామ చూర్ణంచ వ్యంజనం" ఇదీ ఆ తెలుగు శ్లోకు.

"నల్లీ నదీ సంయుక్తం" అనగా నల్లి అనే ఏరు= నల్లేరుతో కలిపి, "విచారఫలమేవచ" అంటే, చింతపండునీ,"గోపత్నీ సమాయత్తం" గోపత్నిని అంటే, ఆవు+ఆలు=ఆవాలు లేదా ఆవపిండినీ కలిపిన

"గ్రామచూర్ణం" అంటే, ఊరుపిండి. వడియాలు పెట్టుకొనేందుకు మినప్పప్పు రుబ్బిన పిండి. దీన్ని ఊరుపిండి, ఊరుబిండి లేక ఊర్పిండి వీటితో పెట్టినవడియాలు గురిచి ఇందులో వర్ణన ఉంది.

నల్లేరు కాడలను దంచి, తగినంత చింతపండు, ఆవపిండి కలిపి మెత్తగా రుబ్బి ఆ పిండితో వడియాలు పెట్టుకొంటే కమ్మగా నేతిలో వేయించుకొని తినవచ్చునని ఈ చాటువు చాటి చెప్తోంది. రుచికరంగా ఉంటాయి. ఎముక పుష్టినిస్తాయి లేదా ఈ పిండితో అట్లు పోసుకోవచ్చు. తాలింపు పెట్టుకొంటే నల్లేరు కాడల పచ్చడి అవుతుంది. వీటిలో ఏది చేసుకున్నా మంచిదే!

నల్లేరువడియాలను "చాదువడియాలు" అంటారు. ఇంత అందమైన పేరు ఈ వడియాలకున్నదంటే, మన తాత ముత్తాతలు ఈ నల్లేరు కాడల్ని

తోటకూర కాడలుగా వంటకాలు చేసుకోవటానికి బాగానే వాడే వారని అర్థం అవుతోంది. ఇలాంటివి పోగొట్టుకొంటే, సాంస్కృతిక వారసత్వాన్నే కాదు, సాంస్కృతిక సంపదను కూడా కోల్పోతాం.

నల్లేరుకుకడుపులో పైత్యం తగ్గించే గుణం ఉంది. చింతపండు అతిగా వాడితే ఆ గుణం దెబ్బతింటుంది. పైత్యం కారణంగా ఆగకుండా వచ్చే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. తరచూ అకారణంగా వచ్చే దగ్గు జలుబు, ఆయాసం తగ్గించటానికి ఇది మంచి ఔషధం. ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. ఎముక పుష్టినిస్తుంది. కీళ్ళు అరిగిపోయాయని డాక్టర్లు చెప్పే మోకాళ్ళ నొప్పి, నడుంనొప్పి, వెన్నునొప్పి తగ్గటానికి ఇది మంచి ఉపాయం. మొలల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. విరేచనం అయ్యేలాగా చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. శరీరానికి కాంతి నిస్తుంది. అజీర్తిని పోగొడుతుంది. నల్లేరు వడియాలు కఫ దోషాలను పోగొడతాయి. నల్లేరు అట్లు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి నల్లేరు కాడల పచ్చడి కీళ్ళనొప్పుల్నీ, కాళ్ళ నొప్పుల్నీ, నడుం నొప్పినీ, పైత్యాన్ని తగిస్తుంది. అయితే పరిమితంగా తినాలి. లేకపోతే వేడి చేస్తుందంటారు.

పకోడీలు

యశోదమ్మ తన ముంగిట ముత్యం బాల కృష్ణుడికి రకరకాల వంటకాలు చేసి, ప్రేమమీరా తినిపించింది. అందులో పకోడీలు కూడా ఉన్నాయని సూరదాసు వర్ణించాడు. అంటే, సూరదాసు కాలానికి పకోడీలు ఉన్నాయన్నమాట. పకోడీలో "కోడి" ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తోంది. ఈ "కోడి" ఏమిటీ?

'కోడి' అనే శబ్దానికి మన నిఘంటువులలో గుడ్డు పెట్టే కోడి, చెరువులో ఎక్కువైన నీళ్ళు పొర్లి పోవటానికి పల్లంగా ఉన్న వైపున కట్టిన ఒక రాతి కట్టడం, ఒక బంగారు ఆభరణం అనే అర్థాలు కనిపిస్తాయే గానీ ఒక భక్ష్యవిశేషం అనే ప్రత్యేకమైన అర్థం లేదు. తెలుగులో కోడితనం అంటే హేళన. కోడిగం అంటే ఒక శృంగార చేష్ట, వంచన, కొంటె తనం తమిళ భాషలో కొటి, కొట్టి అనే పదాలున్నాయి. కానీ, ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువులో వాటికి భక్ష్య విశేషం అనే అర్థమే కనిపించదు.

సామాజిక వ్యవహారాలన్నింటికీ ఒక విజ్ఞాన కోశం లాగా ఉపయోగపడే "హంసవింశతి" తెలుగు కావ్యంలో కోడిబడి గురించి ఉంది. పిల్లలు ఇష్టంగా తినే ఒక దినుసు పిండివంట అని దీనికి శబ్దరత్నాకరం మొదలైన నిఘంటువుల్లో అర్థం కన్పిస్తుంది. మొత్తంమీద "కోడి"తో చేసిన

వడలు "కోడివడలు". ఈ "కోడివడ" జనవ్యవహారంలో కోడిబడిగా మారి ఉండవచ్చు. మరి ఈ "కోడి" ఏమిటీ? వెదికితే, జి బ్రొన్నికోవ్ రూపొందించిన "ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ" అనే నిఘంటువులో kod-l పదానికి "జొన్నలు" అనే అర్థం కనిపిస్తుంది. "కోళ్ళు" అంటే, జొన్నలు. చోళ్ళుగా కూడా ఇవి ప్రసిద్ధి పొందాయి. తైదులంటే, రాగులు. గంటె లంటే, సజ్జలు. ఈ పేర్లన్ని క్రమేణా కను మరుగైనాయి."కోడిపిండి"అంటే జొన్నపిండి. జొన్నపిండితో చేసిన చిరుతిండి వంటకాలను పకోడీ, చేకోడి పేర్లతో పిలిచి ఉంటారని నిర్మాణాత్మక ఊహతో మనం ముందుకు కదలవచ్చు.

"పక్వవటుకం" అనే సంస్కృత పదం లోంచి 'పకోడీ' లేదా 'పకోరా' ఏర్పడిందని కొందరి అభిప్రాయం. భారతీయవంటకా లన్నింటినీ పంజాబుకో, గుజరాతుకో, బెంగాలుకో అంటగట్టి రాయటం వలన, పకోడీల విషయంలో దక్షిణాది వారి పాత్ర , తెలుగు వారి పాత్ర ఉన్నదని ఎవ్వరూ ఆలోచించినట్టు కనిపించదు. ఒకవేళ ఆలోచించినా తమిళం వరకూ చూసి వదిలేశారు. అనాదిగా తెలుగు వారికి చరిత్ర పరంగా జరుగుతోన్న అన్యాయం ఇదియే!

చెకోడీలూ, పకోడీలూ అతి ప్రాచీనకాలం నుంచీ మనవే! "కోడి" అత్యంత ప్రాచీన ద్రావిడ పదం. కడ వంటలను మొదట ద్రావిడ జాతుల వారే తయారు చేశారు. మన నుంచే దేశమంతా అందుకున్నారు. ప్రపంచం అంతా ఇవి వ్యాపించాయి. చిరుతిళ్ల తయారీకి శనగపిండి లేదా మైదాపిండిని ఇప్పుడు వాడుతున్నారు గానీ, ఒకప్పుడు రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలతోనే తయారు చేసుకున్నారు. పకోడీలను రాగిపిండితో గానీ సజ్జపిండితో గానీ వండుకొని చూడండి. తెలుగు సంస్కృతి రుచి తెలుస్తుంది. పకోడీలకు ఆ రుచిని ఇస్తు న్నవి ఉల్లి, కరివేపాకు, అల్లమే గానీ శనగ పిండి కాదని గుర్తించాలి. పిండిపదార్థాలలో మనం మొదట తగ్గించ వలసింది శనగపిండినే!

పులిహూర

'పులిహూర' అనేది తెలుగువారి అతి ప్రాచీన ఆహార పదార్థం. బహుశా తొలినాటి వంటకాల్లో ఒకటి కావటం వలనే దీన్ని అత్యంత పవిత్ర మైనదిగా భావిస్తారు. తమ వారసత్వ సంపదలలో ఒకటిగా శుభ కార్యాలకు తప్పనిసరిగా పులిహూరను వండుకుంటారు. తెలుగింటి పచ్చదనం అంతా పులిహూరలోనే ఉంది. పులిహూర వండారంటే ఆ ఇంట పండుగే! దసరా రోజుల్లో నూ సంక్రాంతి రోజుల్లో నూరకరకాలుగా పులిహూరను తయారు చేసి నైవేద్యం పెడతారు. శ్రీరామనవమి పండుగ రోజు పులిహూర పంచుతారు.

ఉగాది పచ్చడి లాగానే, తెలుగు ప్రజలు పులిహోరను కూడా తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం వగరూ, చేదూ ఇలా ఆరు రుచుల సమ్మేళనంగా తయారు చేసుకొంటారు. తరతరాలుగా పులిహోర తెలుగువారికి ప్రీతిపాత్రమైన, పవిత్రమైన, ఆహారం కావటానికి ఈ ఆరు రుచుల వైభవమే కారణం. దీనికి వైద్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. చింతపండు రసానికి బెల్లం, పటికబెల్లం, ఆవపిండి, మెంతిపిండి విరుగుళ్లు గా ఉంటాయి. అంటే, చింతపండు కలిగించే దోషాలను ఇవి నివారిస్తా యని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తుంది. పులిహోరలో బెల్లం, ఆవపిండి, మెంతిపిండి కలిపి వండితే, దానికి ఆరు రుచులూ కలుగుతాయి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన వంటకం. పులుపు ఎక్కువగా ఉంటే పులిహోర వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడింటినీ పెంచుతుంది. చింతపండు రసం పరిమితంగానూ, పసుపు, మిరియాలు, కొత్తిమీర, కరివేప ఆకులూ, ఆవపిండీ, మెంతిపిండీ, బెల్లం, ఇంగువ ఇవన్నీ తగు పాళ్ళలోనూ వుంటేనే ఆ పులిహోర దోషాలను కలిగించ కుండా ఉంటుంది.

పులిహోర పేరులో పులి అంటే పుల్లనైనది అనే! పుళి అనికూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పలుకుతారు. పులుపు కలిసిన దానిని పులి అంటారు. పులియోగర' 'పులియోదరై' 'పులిసాదమ్' పేర్లు తమిళంలో కనిపిస్తా యి కన్నడంలో పులియోగరే లేక పుళియోగరే అంటారు. కన్నడంలో 'ఒగర' అంటే అన్నం. పులి+ఒగరే=పుల్లని అన్నం అనేది కన్నడంలో దీనికి పేరు. "హులి అన్నం" అని కూడా పిలుస్తా రు

'పులివోర' 'పులిహోర' 'పులిహూర' 'పులియోర' 'గుజ్జునోగిరం' 'పులుసన్నం ఇలా దీన్ని పిలుస్తా రు ఇది చిత్రాన్నం లేదా కలవటకం. సద్ది అని కూడా తీరాంధ్ర ప్రాంతాల్లో పిలుస్తా రని చెప్తా రు పెరుగు కలిపిన పులిహోర ఈ సద్ది కావచ్చు.

పులిహోర ఆరు రుచుల అద్భుత ఆహార పదార్థం. షడ్రసోపేతమైన భోజనపదార్థం ఇదొక్కటే! పులుపు పరిమితంగా ఉంటే ఉప్పూ కారాలు కూడా పరిమితంగా ఉంటాయి. ఎంత పుల్లగా ఉంటే అంత ఘనమైన పులిహోర అనే అభిప్రాయం లోంచి బయటకు వచ్చి, ఆరు రుచులనూ తగుపాళ్ళలో మేళవించే వంటకంగా దీన్ని ఆరోగ్యం కోసం ఉపయోగించుకోవాలి.

లడ్డూ లు

లడ్డూ అంటే, తెలుగువారికి భక్తి, శుభం, పవిత్రం కూడా. అది మన సంస్కృతిలో ఒక బాగం. సుఖ సంతోషాలకు లడ్డూ పర్యాయపదం. లడ్డూలు చేసుకోవడం అంటే, తెలుగు వారికి పండగ చేసుకోవటమే! పెళ్ళిళ్ళలో తొలి వడ్డన లడ్డూనే

లడ్డూ పేరు వినగానే శ్రీ వేంకటేశ్వరుని ప్రసాదం గుర్తు కొస్తుంది. ఒకప్పుడు బియ్యప్పిండితో చేసిన లడ్డూ ప్రసాదాన్నే తిరుమలకు వచ్చిన భక్తులకు శ్రీవారి ప్రసాదంగా అందించేవారట. బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి కట్టిన ఈ లడ్డూలను ఆ రోజుల్లో మనోహరాలని పిలిచేవారు. కర్ణాటక మెల్కోటే దేవాలయంలో ఇప్పటికీ మనోహరం ప్రసాదాన్నే అందిస్తున్నారు మధుర మీనాక్షి దేవాలయంలో బియ్యప్పిండి, మిన్నప్పిండి, పెసరపిండి కలిపి, లావు కారప్పూస వండి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా విరిచి బెల్లం పాకంలోవేసి, ఉండ కట్టి నైవేద్యం పెడతారు. దీన్ని మనోహరం అనేవారు. ఈ మనోహరాల గురించి 350 ఏళ్ళ నాటి హంసవింశతి కావ్యంలో కూడా ప్రస్తావన ఉంది. అంటే, తెలుగు నేలమీద మనోహరాల పేరుతో మిఠాయి లడ్డూలువిరివిగా దొరికే వన్నమాట!

క్రీ.శ.1536లో మొదటిసారిగా తాళ్ళపాక పెద తిరుమలాచార్యులు తిరుమలలో శ్రీవారికీ, శ్రీదేవి భూదేవిలతో కళ్యాణ మహోత్సవం ప్రవేశపెట్టించాడని ప్రతీతి. ఏడాదికొకసారి జరిగే ఈ ఉత్సవం క్రమేణా వ్యాప్తిలోకి వచ్చి, ఆధునిక కాలంలో స్వామికి నిత్య కల్యాణం చేసే ఆచారం వరకూ వచ్చింది. పెళ్ళిళ్ళలో బూందీలడ్డు తెలుగింటి సంప్రదాయం కాబట్టి, నిత్యకళ్యాణం సమయంలో కళ్యాణం చేయించిన వారికి బూందీలడ్డు ఉచితంగా ఇచ్చే ఆచారం మొదలయ్యింది. ఈ శ్రీవారి లడ్డూప్రసాదు అనతికాలంలోనే జాతీయ ప్రసిద్ధి పొంది, క్రమేణా అమ్మకానికి కూడా పెట్టే స్థితికి వెళ్ళింది. ప్రసాదంభక్తి పెరిగింది. స్వామి వారికి లడ్డూ పైన పేటెంట్ హక్కులు కూడా లభించాయి. తెలుగు నేల మీద శైవ, వైష్ణవ దేవాలయాలన్నింటిలో లడ్డూ ప్రసాదం ఒక తప్పనిసరిగా మారింది.

సంస్కృతంలో లడ్డుకము లాడుకము, లట్టికము అనీ, తెలుగులో లడ్డుకము లడ్డువము లడ్వము అనీ, తమిళంలో ఇలట్టు, లట్టు, లట్టుక లడ్డుక లాటు అనీ పిలుస్తారు క్రైస్తవ సాహిత్యంలో Lud (1 Chr. 1:17) అనే హిబ్రూ భాషా పదం ఒకటి కనిపిస్తుంది. Jones' Dictionary of Old Testament ఈ Lud పదానికి హిబ్రూ పదం 'లజ్' మూల రూపంగా పేర్కొంది. ముద్దగా లేదా ఉండగా చేయటం అని దీనికి అర్ధం. మొత్తం మీద లడ్డూ

పదానికి విచిత్రంగా ప్రాచీన మూలాలు ఈ విధంగా కనిపించాయి. ఒకప్పుడిది ప్రపంచ వ్యాప్త వంటకం కావచ్చునేమో పరిశీలించ వలసి ఉంది. మన ప్రాచీన సాహిత్యంలో గానీ, రామాయణ భారతాల్లో గానీ, ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో గానీ మోదకాల ప్రస్తావనే ఉంది. లాడుకం లేదా లడ్డూల ప్రస్తావన లేదు. శాతవాహన హాలచక్రవర్తి కథలో ఈ మోదక శబ్దం సృష్టించిన అలజడి మనకు తెలిసిన కథే! బహుశా, మధ్యయుగాలలోనే, మధ్యప్రాచ్య దేశాల ద్వారా ఈ పేరు భారత దేశానికి చేరి, మనస్వంతం అయి ఉంటుంది. 12వ శతాబ్ది నాటి కన్నడ "మానసోల్లాస" గ్రంథంలో లడ్డుకు ప్రస్తావన ఉంది. కాబట్టి, మన దేశంలో లడ్డూలకు వెయ్యేళ్ళ కనీస చరిత్ర ఉన్నట్టు గమనించవచ్చు. లడ్డూలనుదక్షిణాసియా దేశాలన్నింటా ఇష్టంగా చేసుకొంటారు.

లడ్డూ అనగానే మనకు గుర్తొచ్చే గొప్ప వంటకం "తొక్కుడులడ్డూ". బందరు దీనికి ప్రసిద్ధి కాబట్టి, ఇది బందరు లడ్డూగా వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. కృష్ణాజిల్లా ముఖ్య పట్టణమైన మచిలీపట్టణానికి మరో పేరే బందరు. కమ్మని నేతితో కారప్పూస వండి, మెత్తగా దంచుతూ, బెల్లపాకం పోస్తూ, ఉండ కట్టేందుకు వీలుగా అయ్యేవరకూ దంచి ఈ లడ్డూ కడతారు. సేవికా మోదకాలుగా ఈ తొక్కుడు లడ్డూని పిలిచినట్టు సాహిత్యాధారాలు చెప్తున్నాయి

సున్నుండలు, కొబ్బరుండలు, నువ్వుండలు ఇలా రకరకాల లడ్డూ వంటకాలను తయారు చేసుకొంటున్నాం.

మనలాగే బియ్యప్పిండితో రకరకాల వంటకాలు చైనా వారికి కూడా ఇష్టం. బియ్యప్పిండిలో పాలకోవా కలిపి గుండ్రంగా వత్తి, దానిమీద జీడిపప్పు, బెల్లం తదితర ద్రవ్యాలు కలిపి నూరిన ఉండని ఉంచి ఆ అప్పడంతో చుట్టేస్తారు కోవా కజ్జికాయ పేరుతో ఇలాంటి వంటకాన్ని మనమూ చేసుకొంటున్నాం. ఇది చైనీయుల లడ్డూ. దీన్ని ''టాంగ్ యువాన్'' అని పిలుస్తారు

లప్పలు

తెలుగువారికి లప్పలు ఒకప్పుడు చాలా ఇష్టమైన వంటకం అయి ఉండాలి. ఒక రూక ఖర్చుపెడితే, లక్ష్మణ వఝ్ఝు ఊరి పూటకూళ్ళ ఇంట దొరికే ఆహార పదార్థాలను క్రీడాభిరామంలో శ్రీనాథుడు ఒక చాటు పద్యంలో పేర్కొన్నాడు. కప్పుర భోగి వంటకం, కమ్మని గోధుమ పిండి వంటలు, గుప్పెడు పంచదారలతో పాటు, నాల్గయిదు నంజులు అంటే పచ్చళ్ళు, కొన్ని లప్పలు,

క్రొంబెరుగు అంటే తియ్యని పెరుగు ఇన్ని దొరికేవిట! ఆనాటి లక్ష్మణ వఝ్ఝు లవారిబ్రాహ్మణ బోజన హొటల్ని ఈ పద్యంతో చరితార్థం చేశాడు శ్రీనాథుడు.

సింహాద్రి వెంకటాచార్యుడు వ్రాసిన చమత్కారమంజరి అనే గ్రంథంలో "చక్కెరలప్పముల్ మధురసంబును జున్ను రసాయనంబులున్, జిక్కని మీ(గడల్ ఫలవిశేషములున్ మునుమున్నె మాకు(దానెక్కడ ప్రేమతోడ భుజియింపగ(బెట్టక పుక్కిలింపదు" అనే పద్యంలో 'చక్కెర లప్పములు' కనిపిస్తాయి

లప్ప అంటే, ముద్ద. గడ్డ, రాశి అని అర్థాలున్నాయి! లప్పం అంటే, డబ్బు అని కూడా! వెనకాల ఎంత లప్ప ఉన్నదో చూసి పిల్లనివ్వాలని అంటారు. లప్ప అనది ఒక తీపి వంటకానికి కూడా పేరు!

ఈ లప్పలను తయారు చేయటం ఎలా...?

ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో మరాఠీ వారి లాపసీ లేక లాఫసీ కూడా లప్సిక లాంటిదేనని ఒక ఆధారం ఇచ్చింది. భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో లప్సిక అనే వంటకం గురించి ఉంది. 'లప్సికా బృంహాణీ వృష్య బల్య పిత్త అనిలాప:' అని దీని గుణాలను వివరించారు. బలాన్ని శరీర పుష్టినీ వీర్య వృద్ధి నీ ఇస్తాయనీ వేడినీ వాతాన్నీ తగ్గిస్తాయనీదీని భావం. లప్పకు లప్సిక సంస్కృత రూపం అవునో కాదో చెప్పలేము. మొదట లప్సిక తయారీ పరిశీలిద్దాం:

పాలు, పంచదారల్ని చిక్కపడేలా ఉడికించి, నేతితో దోరగా వేయించిన గోధుమపిండి లేదా బియ్యప్పిండిని అందులో కలిపి, యాలకులపొడి, పచ్చకర్పూరం వగైరా చేర్చి తయారు చేసిన హల్వా లాంటిది లప్సిక. మరాఠీలు తయారు చేసే లాపసీలో బాగా కొబ్బరి పాలు కలుపుతారు. తగినంత నెయ్యిని కూడా చేరుస్తారు వేరుశనగ పప్పు, జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా వీటితో పాటు కిస్మిస్, ఎండు ఖర్జూరం లాంటివి కూడా దంచి కలుపుతారు.

నెయ్యి బాగా కలిపినప్పుడు అది మెత్తగా ఉంటుంది. నెయ్యి ఎక్కువగా కలపకుండా, ఒక పీటమీద తడి గుడ్డ పరిచి, వేడి మీదే వడియాలు పెట్టినట్టు చెంచాతో చిన్నచిన్న బిళ్ళలుగా ఉంచి నీడన ఆరనిస్తే బిళ్ళలుగా అవుతాయి. చప్పరించటానికి అనువుగా ఉంటాయి. లప్ప అనే పదానికి ముద్ద లేదా లద్దె

లాగా ఉంచటం అనే అర్థాన్ని తీసుకొంటే ఇది సరిపోతుంది. దాన్ని మెత్తని ముద్ద లాగానో, గట్టి ఉండలాగానో, గుండ్రని బిళ్ళలు గానో చేస్తే అది లప్సిక అనే లప్ప. ఇవి తెలుగు వారి ఒకనాటి బిళ్ళలు లేక చాక్లెట్లన్నమాట! వీటినే లప్పాలు అనికూడా అంటారు.

పాలముంజెలు పేరుతో కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాలలో తయారవుతున్నవి ఇవే కావచ్చు.

ఎదిగే పిల్లలకు, వయసులోకి వచ్చినవారికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. లైంగికశక్తినిస్తాయి కృశించి పోతున్నవారికి పెట్టవలసినవి ఇవే! సంతృప్తి నిస్తాయివీటిని భోజనంతో పాటుగా కూడా వడ్డించే వాళ్ళన్నమాట!

సుకియలు-సుక్కారోటీలు

కళాపూర్ణోదయం కావ్యంలో పింగళి సూరన "కుడుములు, సుకియలు, గడియంపుటట్లు, వెన్నప్పాలు, వడియంబు లప్పడాలు" అంటూ పేర్కొన్న వంటకాలలో సుకియలు ఉన్నాయి. అప్పములు, వెన్నప్పాలు, సుకియలు, అమృతకలశాలు, లాగులు, చక్కెరబూరెలు, ఉక్కెరలను 'ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయం' కావ్యంలో గణపవరపు వేంకట కవి ప్రస్తావించాడు. "దోసె లప్పముల్ సుకియలున్ ధారాళమై కన్పడన్" అంటూ రామాభ్యుదయంలో అయ్యలరాజు రామభద్రుడు దోసెలు, అప్పాలు, సుకియల గురించి ప్రస్తావించాడు. ఈ సందర్భంలోనే ఈ కవిగారు ఔగులు అనే వంటకాన్ని కూడా ప్రస్తావించాడు. ఆంధ్ర శబ్దరత్నాకరంలో ఔగులు, సుకియలు రెండూ ఒకటే అని వివరణ ఉంది. సుకియలను బూరెలుగా బ్రౌన్ నిఘంటువు చెప్పింది. ఇక్కడ బూరెలు అంటే పూర్ణం బూరెలు. "సుకు" అంటే, లోపల తీపి పదార్థాన్ని ఉంచి తయారుచేసే తినుబండారం అని అర్థం. కాబట్టి, సుకియ లంటే సులువుగా పూర్ణం బూరెలు అని చెప్పవచ్చు. సుకియలకు మన నిఘంటువులలో బెల్లం శనగపప్పుతో చేసిన వంటకం అనీ, బూరెలు లాంటి వంటకం అనీ అర్థాలు ఇచ్చారు కూడా! కానీ మరో కోణంలోంచి పరిశీలిస్తే, కొత్త అర్థాలు స్ఫురిస్తాయి

సుగ్గు లేదా సుగీలు అంటే బియ్యప్పిండితో చేసిన తినుబండారాలు. పెళ్ళి కుమార్తెను అత్తవారింటికి పంపేటప్పుడు ఒలి లేదా కట్నాలతో పాటు పెట్టే బియ్యం, పప్పు, నెయ్యి-వీటిని సుగమంచి, సుగుమంచి లేదా సుకమంచి అని పిలుస్తారు సారె పెట్టి పంపటం అని ఈ కాలంలో అంటున్నాం. సారె అంటే

చీరతో పాటు పెట్టే చలిమిడి, చక్కిలాలు లాంటి వాటిని సారెసత్తు లుఅంటారు. సక్తువు అంటే పిండి. సత్తు లు పిండివంటలు. సుకమంచి ఈ సారెసత్తు లాంటిది. ఈ అర్థంలోంచి చూస్తే సుకియలు చక్కిలాలు మాదిరి కారపు వస్తు వుకూడా అయ్యేందుకు అవకాశం ఉంది కదా!

పాళీభాషలో సుక్ఖ, ప్రాకృతంలో సుక్క, అంటే శుష్కింప చేసినదని! సంస్కృతంలో శుష్కిత, పాళీ భాషలో సుక్ఖిత పదాలకు "సుకియ" తెలుగు భ్రష్టరూపం అని భావిస్తే ఎండించినది లేదా నిప్పులమీద కాల్చినది అనే అర్థాన్ని సాధించవచ్చు. ప్రాకృత భాషలో సుక్ఖిత అంటే కాల్చిన (నూనె లేకుండా) దని కూడా అర్థం వస్తుంది. ఈ అర్థంలో చూసినప్పుడు బియ్యప్పిండిని తడిపి ముద్దలా చేసి, గుండ్రంగా వత్తి ఎండించినది గానీ, నిప్పుల మీద కాల్చినది గానీ, లేదా నూనె లేకుండా పెనం మీద కాల్చినది గానీ సుకియ అయ్యేందుకు అవకాశం ఉంది. ఇది తీపి పదార్థం కావచ్చు, కారంది కూడా కావచ్చు.

మండెగలు, జమిలి మండెగలు, లాగులు, ఔగులు, మణుగులు లాంటి నూనె లేకుండా కాల్చిన రొట్టెలు మన సాహిత్యంలో చాలా పేర్లతో కనిపిస్తాయి శుష్కింప చేయబడిన రొట్టెని సుక్కా రోటీ అనికూడా అంటారు. పంజాబీ ఢాబాలలో ఈ పేరు తరచూ వినిపిస్తుంటుంది. నిప్పుల మీద కాల్చిన రొట్టెని సుక్కారోటీ అని పిలుస్తారు సుక్కా పదాన్ని ఇదే అర్థంలో మాంసాహరాలకు కూడా వాడుతుంటారు. కోడిసుక్కా, మటన్ సుక్కా లాంటి పేర్లు వినిపిస్తుంటాయి. వేపుడు కూరని కూడా ఇప్పుడు సుక్కా పేరుతో పిలుస్తు న్నారు "పన్నీర్ సుక్కా" అనే వంటకం ఇలాంటిదే!

కాలగమనంలో అర్థాలు ఇలా మారిపోతుంటాయి. మొత్తం మీద ఆ రోజుల్లో నే తెలుగు వారు నిప్పులమీద కాల్చిన సుక్కారోటీ లాంటి వంటకం చేసుకొని ఉంటారనీ, కొన్ని నిఘంటువులు పేర్కొన్నట్టు అవి తీపి పుల్కాలు కావచ్చుననీ దీన్ని బట్టి ఊహించవచ్చు.

ఇక్కడొక గమ్మత్తయిన వంటకాన్ని తప్పకుండా ప్రస్తావించాలి. దుకియా లేదా దుక్కియా అనే గుజరాతీ వంటకం ఉంది. గుజరాతీ వారు సుఖియలతో పాటు దు:ఖియలను కూడా చేసుకొన్నారు. దుకియాని ఉడికించిన కందిపప్పుతో తయారు చేస్తారు ఇది కారపు వంటకం. కాబట్టి సుకియలను తప్పనిసరిగా తీపి వంటకంగానే తయారు చేసుకొని ఉండాలి! పింగళి సూరనాది కవులు చెప్పిన సుకియలు తండూరి ప్రక్రియలో కాల్చిన

తీపి పుల్కాలేనని నమ్మవచ్చు ననుకొంటాను. వీటిని ఔగులు లేదా అవుగులు అని కూడా పిలిచి ఉంటారు. లేదా, కొద్ది పాటి ప్రాంతీయ భేదాలతో ఔగులను కూడా ఇలానే తయారు చేసుకొని ఉంటారు. ఎదిగే పిల్లలకు పెట్టటానికి తీపి కలిపి, కాల్చిన రొట్టెలు మనమూ చేసుకోవచ్చు. బలకరం. తేలికగా అరుగుతాయి.

సేవికలు-ఫేనికలు

శ్రీనాథమహాకవి "గోధూమ సేవికా గుచ్ఛంబు లల్లార్చి ఖండశర్కరలతో గలపికలపి" అంటూ 'సేవిక' అనే తీపి వంటకం గురించి ప్రస్తావించాడు. అలాగే, "దోసియలు, సేవియలు నంగరపోలియలు" (కాశీ6/125) అంటూ 'సేవియ' లనూ, "దోసెల్, వడలు సేవెపాసెలు తోడ.." (భీమ1-61) అంటూ 'సేవెపాసెము' లనూ పేర్కొన్నాడు. హంసవింశతి కావ్యంలో సారెసత్తులు సేవలు, జిరిమిళ్ళు, సరడాలు, బరిడగవ్వలు వగైరా వంటకాల పేర్లు కూడా కనిపిస్తాయి వీటిలో సేవికలు, సెవెలు, సేవలు సేవెపాసెలు అనేవి ఒకే వంటకం పేర్లు కావచ్చు.

సేవిక అనేది సంస్కృత పదం. సేవియ, సేవె అనేవి దీనికి తెలుగు పేర్లు. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో సేవికా శబ్దానికి ఒక రకమైన తీపి వంటకం అనీ, మరాఠీలో ఫేణీ అని పిలుస్తారనీ ఉంది. జె. టి. మోల్స్ వర్త్ మరాఠీ నిఘంటువులో "ఫేణి" శబ్దానికి బెల్లం పాకం పట్టేప్పుడు పైన తేరుకొనే తియ్యని తెట్టు అనీ, బియ్యప్పిండిని జిగురు వచ్చేలాగా మర్దించిన పిండిముద్ద అనీ, ఒకరకమైన అప్పడం లాంటిదనీ, బత్తాసా అనే ఒక తీపి పదార్థం లాంటిదనీ నాలుగు రకాల అర్థాలను పేర్కొంది. ఈ నాల్గింటిలో మన చర్చనీయాంశమైన సేవికలు ఏవి...?

ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథం 'భావప్రకాశ'లో రెండు రకాల సేవికల తయారీ విధానాలను పేర్కొన్నారు. మొదటిది సేమ్యా పాయసం. "సమితాం వర్తికాంకృత్వా" అంటూ, పిండిని మర్దించి సన్నని వత్తులుగా (దారపు పోగులుగా) చేసి ఎండించి, పాలలో వేసి నెయ్యి, పంచదార చేర్చి కాచిన పాయసాన్ని సేవికా అన్నారు. ఇది ఆకలి తీరుస్తుంది. సంతృప్తి నిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. బలకరం. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. కష్టంగా అరుగుతుంది. పరిమితంగా తీసుకోవాల్సిన పదార్థం అని సేమ్యా పాయసం గుణాలను వివరించారు.

సేవికామోదకం అనేది మరొక రకం తీపి వంటకం. సన్నని దారాలుగా చేసిన సేమ్యాని లేదా సన్నకారప్పూసను చిన్నవిగా నలిపి, నేతితో వేయించి పంచదార పాకం పట్టి లడ్డూ కడితే, వాటిని 'సేవికామోదకాలు' అన్నారు. బందరు తొక్కుడు లడ్డూ గాప్రసిద్ధి పొందిన వంటకం ఇదే!

"ఫేనికా" అనే ఇంకో వంటకం వివరాలు కూడా ఉన్నాయి. గోధుమ పిండిని నేతితో మర్దించి సన్నని దారాలుగా అంటే సేమ్యాలుగాచేసి పచ్చిమీదే దగ్గరగా పేర్చి గుండ్రంగా వత్తాలి అలా వత్తిన అప్పడాన్ని కత్తితో సన్నగా దారాలుగా కోసి మళ్ళీ వత్తాలి ఆ అప్పడం మీద, కొద్దిగానీళ్ళూ, నెయ్యి కలిపి మర్దన చేసిన బియ్యప్పిండి పట్టించాలి. వత్తుతున్నప్పుడు పొడి బియ్యప్పిండిని పట్టిస్తే దాన్ని 'సట్టకం' అంటారు. ఇది మనకు అలవాటు తప్పిపోయిన పదం. ఈ సట్టకాన్ని మడతలు వేసి మళ్ళీ పలుచని అప్పడం వత్తాలి ఇలాంటి పలుచని అప్పడాలు రెండు మూడింటిని ఒకదాని మీద ఒకటి ఉంచి ఒకే అప్పడంలా ఒత్తి అప్పుడు నేతిలో వేసి వేయిస్తే, ఆ అప్పడాలు పొరలు పొరలుగా విడిపోతాయి. వీటి మీద యాలకులు, పచ్చ కర్పూరం లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిసిన పంచదారని చల్లితే వాటిని ఫేణీలంటా రని భావప్రకాశ గ్రంథం పేర్కొంది.

ఫేణీలు, సేవికలు ఒకటేననని చెప్పిన ఆప్టే నిఘంటువు చెప్పిన దాన్ని బట్టి, "గోధూమ సేవికా గుచ్ఛంబు లల్లార్చి ఖండశర్కరలతో గలపి కలపి" అని శ్రీనాథుడు వర్ణించింది వీటినే నని అర్థం అవుతోంది. గోధూమ సేవికా గుచ్ఛాలను తయారు చేసుకోవటానికి ఇంత శ్రమ పడకుండా, గోధుమ పిండిని సన్నని నూలు పోగు లాగా చక్రాల గిద్దెలలో ఉంచి కాగుతున్న నూనెలో చిన్న పువ్వు ఆకారంలో వత్తి, వేయించి పంచదార పాకం పట్టి సేవికలను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎవరి ఓపిక కొద్దీ వారు తయారు చేసుకో దగిన గొప్ప తీపి పదార్థం ఇది.

ఆహార మాండలికాల పరిశీలన

తెలుగు వారి ఆహార చరిత్ర అధ్యయనానికి సురవరం ప్రతాప రెడ్డిగారు ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్రలో ఒక ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించారు. తరువాతి తరం పరిశోధకులు ఆయన కృషిని కొనసాగించి ఉంటే, మన ఆహార చరిత్ర ఏనాడో ఒక రూపాన్ని సంతరించుకుని ఉండేది. ఆహారం, ఆచార వ్యవహారాలు, భాష

అన్నీ కలగలిస్తేనే సంస్కృతి రూపొందుతుంది. ఆహార చరిత్రను చెప్పని సాంఘిక చరిత్ర సంపూర్ణం అవలేదు కదా!

అందుకు వైద్యశాస్త్రం (ఆయుర్వేదగ్రంథాలు), చారిత్రక వృక్షశాస్త్రం (బొటానికల్ హిస్టరీ), భాషా పురావస్తు (లింగ్విస్టిక్ ఆర్కియాలజీ) శాస్త్రాల ఆధారంగా వివిధ జాతుల సాంఘిక చరిత్రలు, వారితో మనకు గల చారిత్రక సంబంధాలు వీటన్నింటి సమాహారమే తెలుగు వారి ఆహార చరిత్రకు మూలం అవుతుంది. చరిత్ర పూర్వయుగాలలో తెలుగునేల ఆటవిక, అజ్ఞాన అంధ జాతితో నిండి ఉన్నదనే కట్టుకథలను ఖండించ గలిగే అవకాశం వస్తుంది. మన ప్రాచీన నాగరికతా సంపన్నతను చాటి చెప్పే అవకాశాలను అందిపుచ్చుకో గలుగుతాము. మన ఆహార చరిత్ర మన చరిత్రే అవుతుంది.

నిజానికి అనేక ఆహార పదార్థాల తయారీ తెలుగు నేలంతా ఒకే విధంగా లేదు. ఉదాహరణకు ఉత్తరాంధ్ర వారి ఊరుగాయలకూ కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల వారి ఊరుగాయలకూ ఎంతో తేడా ఉంది. అలాగే శ్రీ వైష్ణవులు తయారు చేసుకునే పులిహారకూ, స్మార్తులు చేసుకునే పులిహారకు చాలా తేడా ఉంది. ఇలా ప్రాంతాల వారీ, కులాల వారీ, మతాల వారీ ఆహార పదార్థాలలో ఎంతో భిన్నత్వాన్ని మనం చూడవచ్చు. భాషా పదాలకు మాండలిక వ్యత్యాసాలున్నట్టే, ఆహార పదార్థాలకు కూడా మాండలిక భేదాలున్నాయి. వీటిని 'ఆహారమాండలికాలు' అనే ప్రత్యేక అధ్యయన అంశంగా తీసుకొని జిల్లాలవారిగాపరిశోధన కొనసాగిస్తే, తెలుగు వారి సంపూర్ణ ఆహార చరిత్రను నిర్మించుకో గలుగుతామని మనవి.

ఒక విన్నపం

"నిత్యం హితాహార విహార సేవా సుబోధకత్వాదవనాద్రుజాభ్యః - దీనిని కేవలం వైద్యులే కాకుండా, చదవనూ వ్రాయనూ నేర్చిన స్త్రీ పురుషులూ, పిల్లలూ అందరూ చదివి ఆహార నియమాలనూ, ఆరోగ్య విధులనూ గ్రహిస్తే క్రూరమైన వ్యాధులకు లోనుగాకుండా రక్షించ బడతారు-అని యోగరత్నాకరం వైద్యగ్రంథం చెప్తుంది! అదే స్ఫూర్తితో ఈ పుస్తకంలో "నిత్య హితాహార విహార సేవా సుబోధకత్వం" అనే కోణంలోంచే తెలుగు వారి ఆహార చరిత్రను విశ్లేషించే ప్రయత్నం చేశాను. ఆంధ్రుల ప్రాచీనమైన, విశిష్టమైన, సుసంపన్నమైన ఆహార చరిత్రని ఈ తరం వారికి ప్రకాశమానంగా చూపించటం ఒక గురుతర బాధ్యత. తెలుగువారి ఆహారాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని వేర్వేరు అంశాలుగా

చూడలేము. చూడ కూడదు కూడా! ఆహారమూ, ఆరోగ్యమూ పరస్పర ప్రభావాలతో పెనవేసుకొని పెరిగిన వాస్తవాన్ని ఈ గ్రంథంలో విశ్లేషించే ప్రయత్నం చేశాను. విజ్ఞులైన పాఠకుల ఆదరణను ఆశిస్తున్నాను

* * *

Blank Page

Blank Page

ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల ఆశయాలు

- తెలుగు జాతి భాషా సంస్కృతులపై నేటి యువతరానికి ఆసక్తి కలిగించేలా ప్రణాళికలు తయారు చేయడం.
- ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగు వారిని ఒక వేదికపై చేర్చి భాషాసంస్కృతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు పరిష్కారాలు కనుగొనడం.
- తెలుగుభాష ప్రపంచ భాషలతో సరితూగేలా అంతర్జాలంలో ఉపయోగించడానికి చర్యల లు చేపట్టడం.
- తెలుగు పాలన, బోధన, ప్రసార మాధ్యమ భాషగా వినియోగించేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం.
- తెలుగువారి జానపద, సంప్రదాయ కళారూపాల ప్రదర్శనలకు, ప్రచారానికి ప్రణాళిక రూపొందించడం.
- తెలుగు జాతి ప్రాచీనతలను, ప్రశస్తిని వెలుగులోకి తేవడం.
- తెలుగు జాతి చరిత్రపై, భాషపై గ్రంథాలు ప్రచురించి కొత్త పారిభాషిక పదాలు తయారుచేయడం.
- తెలుగు భాషను అభ్యసించే వారికి సరళమైన శైలిలో పాఠ్యగ్రంథాలు, బోధనోపకరణాలు తయారు చేసే ప్రణాళిక రూపొందించడం.
- తెలుగు నేలపై గల చారిత్రక, ఆధ్యాత్మిక స్థలాలకు, పర్యాటక కేంద్రాలకు ప్రాచుర్యం కల్పించడం.

తెలుగు భాష వికాసం

తెలుగు సంస్కృతి ప్రకాశం

దేశ భాషలందు తెలుగు లెస్స